DEWI INDRA P

Berdamai dengan Kegagalan

BERATUS-RATUS KALI JATUH, BERIBU-RIBU KALI BANGKIT

BERDAMAI DENGAN KEGAGALAN

BERDAMAI DENGAN KEGAGALAN
Beratus-Ratus Kali Jatuh, Beribu-Ribu Kali Bangkit
@Dewi Indra P

Penyunting : **Sony Adams**
Pemeriksa aksara : **Mustika Putri**
Penata aksara : **Zulkarnaen DS**
Perancang sampul : **Zulkarnaen DS**

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku-el
oleh Penerbit **ANAK HEBAT INDONESIA**
Yogyakarta, 2020

ISBN-el : 978-623-244-560-4

DAFTAR ISI

PROLOGUE

Anda pernah menonton film *The Pursuit of Happiness* yang dibintangi oleh Will Smith? Jika belum atau Anda lupa tentang film tersebut, saya *review* sedikit film tersebut. Film tersebut menceritakan tokoh yang bernama Chris Gardner seorang *entrepreneur* yang pernah menggelandang sebelum ia meraih kesuksesan.

Pada tahun 1981, seorang *salesman* lepas yang tinggal di San Francisco, Chris Gardner, menginvestasikan seluruh tabungannya dalam proyek *scanner* kepadatan tulang portabel. Bagi Gardner, alat ini dianggap sebagai lompatan kuantum yang berguna atas sinar-X standar. Awalnya, Gardner mampu menjual alat tersebut, namun lama kelamaan alat tersebut semakin tidak diminati, sehingga Gardner mengalami kesenjangan pendapatan.

Istri Gardner yang bekerja sebagai *housekeeping* di sebuah hotel awalnya mendukung pekerjaan Gardner sebagai *sales* lepas, namun karena terus-terusan Gardner gagal menjual alat

tersebut yang mengakibatkan tidak adanya pemasukan yang cukup berarti sementara kebutuhan hidup terus meningkat, istri Gardner mengajukan gugatan cerai. Tidak hanya sampai di sini, karena ketidakmampuannya membayar ongkos taksi yang membuatnya harus kabur, Gardner kehilangan seluruh persediaan alat *scanner* yang ia miliki. Keterpurukan Gardner masih berlanjut, setelah ia kehilangan seluruh stoknya, ia harus keluar dari apartemen dan terpaksa hidup menggelandang bersama anaknya yang masih berusia 5 tahun. Namun Gardner tidak putus asa, ia terus berusaha memperbaiki nasibnya dengan magang di sebuah perusahaan pialang saham swasta. Meski sempat tidak dibayar oleh atasannya, Gardner tidak berhenti.

Menyadari karena jam kerjanya yang terbatas dan mengetahui bahwa memaksimalkan kontak klien dan keuntungannya adalah satu-satunya cara untuk mendapatkan posisi *broker*, Gardner mengembangkan sejumlah cara untuk melakukan panggilan telepon penjualan lebih efisien, termasuk menjangkau calon pelanggan bernilai tinggi, ia menentang protokol. Gardner tidak pernah mengungkapkan keadaannya yang buruk kepada rekan-rekannya, bahkan sejauh meminjam 5 dolar pada salah satu atasannya untuk ongkos taksi yang tidak mampu ia bayar. Epilog mengungkapkan bahwa Gardner melanjutkan untuk membentuk perusahaan pialang bernilai jutaan dolar sendiri.

Apa yang dialami Gardner membuat saya berpikir mungkin kita perlu menghapus kata 'sempurna' dari kosakata kita dan menerima bahwa kita adalah manusia yang tidak sempurna. Bahkan, kita perlu menyadari bahwa semakin kita

memiliki kesalahan dan kegagalan, semakin kita memiliki kekuatan untuk mengubah diri kita dan menarik orang lain untuk membantu kita. Sama seperti Gardner yang menganggap keterpurukan sebagai anugerah adalah orang-orang memiliki optimisme. Mereka menjadikan keterpurukan sebagai "laboratorium" hidup mereka, di mana mereka dapat mengevaluasi apa yang telah terjadi, menyelidiki penyebabnya dan mencari jalan keluar dengan *try and error.* Mereka mengabaikan kemungkinan orang lain bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam hidup mereka dan sepenuhnya mengambil tanggung jawab atas hal itu secara pribadi.

Apakah ada Chris Gardner dalam kehidupan nyata? Untuk pertanyaan tersebut, saya dapat dengan yakin menjawabnya "Ya", dan banyak sekali contohnya—bahkan film ini merupakan adaptasi dari *true story* Chris Gardner. Kenalkah Anda dengan Jack Ma sang pendiri Alibaba, sebuah situs belanja terkemuka di Asia? Siapa Jack Ma? Dalam setiap kesempatan berbicara, lelaki kelahiran 10 September 1964 ini mengatakan bahwa ia hidup dalam kegagalan dan kepahitan. Lelaki yang bernama asli Ma Yun ini, sejak 2008 dikenal sebagai pengusaha muda kelas dunia. Ia punya kekayaan senilai 27,4 miliar dolar AS, nomor dua terkaya di Tiongkok setelah Wang Jianlin.

Jack pun masuk dalam daftar warga terkaya dunia di urutan ke-26 berdasarkan majalah *Forbes*. Jack Ma adalah sosok yang selalu memiliki keinginan untuk belajar. Bahkan ia belajar dari pesan-pesan yang tersirat dari film-film yang pernah ditontonnya. Ia belajar tentang kehidupan dan nilai. Dari film *The Bodyguard*, ia belajar tentang Whitney Houston yang bernyanyi

dari hati, sehingga mampu meraih kesuksesan. Karakter tokoh film *Forrest Gump* yang diperankan Tom Hanks membuatnya yakin dengan apa yang diperjuangkan.

Ketika ia lahir, Cina masih menganut komunisme yang kaku, di mana kehidupan sangat keras dan sulit. Itu yang membuat Jack Ma harus bekerja keras sama seperti penduduk Cina lainnya. Kegagalan pertama Jack Ma adalah perlu berkali-kali tes, karena tidak hebat secara akademis. Bahkan ia gagal masuk menjadi pegawai KFC di Hangzhou. Dari 24 pelamar, hanya dia yang gagal. Jack Ma dengan segala perjuangannya tentang hidup dapat dikategorikan sebagai orang yang penuh dengan optimisme.

Lionel Tiger, dalam bukunya *The Biology of Hope*, berpendapat bahwa salah satu karakteristik optimisme yang paling menentukan adalah kemampuan adaptasi kita. Penelitian telah menunjukkan bahwa optimisme berkorelasi dengan banyak hasil kehidupan yang positif, termasuk peningkatan harapan hidup, kesehatan umum, kesehatan mental yang lebih baik, peningkatan keberhasilan dalam olahraga dan pekerjaan, tingkat pemulihan yang lebih besar dari operasi jantung, dan strategi lebih baik ketika menghadapi kesulitan.

"Life is the art of drawing without an eraser."

- John W. Gardner -

Bagi Gardner, kehidupan adalah seni tanpa kita dapat menghapus apa pun yang sudah terjadi dalam hidup kita, terutama kegagalan dan pengalaman buruk. Karena tidak dapat dihapus itulah, menjalani kehidupan harus memiliki banyak pertimbangan untuk menghindari kesalahan dan berdamai dengan kegagalan. Sayangnya, meskipun kita telah meminimalkan kesalahan sesedikit mungkin dan menjalani kehidupan sehati-hati mungkin, justru kita sering kali mengalami kekacauan yang disebabkan oleh orang lain. Jika sudah seperti ini, apa yang harus kita lakukan? Sayangnya, hidup tidak seperti ilmu eksakta yang memiliki rumusan baku tentang bagaimana menjalani kehidupan yang kita miliki. Masing-masing orang berhak membuat rumusannya sendiri tentang bagaimana menjalani kehidupan miliknya. Meski begitu, sama seperti seni lain yang merupakan hasil cipta karya dan karsa manusia, kita dapat belajar dari kehidupan orang-orang sukses dan bijak yang telah berhasil melewati badai dalam hidupnya.

Dalam menjalani hidup, kita tidak memiliki karet penghapus untuk menghapus semua kesalahan kita dan pengalaman pahit yang telah kita jalani. Mereka telah menjadi bagian dari sejarah hidup dan telah menjadikan kita seperti saat sekarang. Mungkin pernah terpikirkan oleh Anda bahwa betapa enaknya hidup kita ketika memiliki karet penghapus yang dapat menghapus semua hal buruk dalam hidup kita, bukan? Sayangnya itu tidak mungkin, meskipun kita menyadari bahwa hidup kita adalah buku dengan beberapa halaman yang sudah diisi dan masih banyak halaman kosong setelahnya.

Telah saya sebutkan di atas, seni kehidupan bukanlah bagaimana menjalani kehidupan yang baik dan benar menurut pranata sosial dan agama, namun adalah bagaimana Anda bangkit dari kondisi yang buruk menuju keadaan yang jauh lebih baik, bahkan melampaui bayangan Anda. Dan bagaimana Anda berangkul kegagalan, serta berdamai dengan kegagalan yang Anda alami. Kita tidak pernah bisa lepas dari kegagalan, seiring upaya kita mewujudkan tujuan kita. Untuk itu, saya telah menghimpun beberapa hal yang akan saya uraikan pada bab-bab selanjutnya pada buku ini.

I

ANTARA KEGAGALAN DAN KESUKSESAN

Sukses dan gagal adalah dua kata yang sulit dipahami bagi siapa pun. Apa arti sukses bagi Anda? Definisi 'sukses' adalah kemampuan mencapai tujuan atau keberhasilan mewujudkan apa yang tengah kita upayakan. Dan biasanya itu berarti kebalikan dari kegagalan. Suatu tujuan dapat berbeda untuk setiap orang. Apa yang menentukan keberhasilan untuk setiap individu adalah pencapaian dari tujuan. Setelah Anda mendefinisikan apa arti kesuksesan bagi Anda, lalu apa? Saya benar-benar percaya bahwa jika Anda telah mengambil langkah-langkah untuk menentukan apa arti kesuksesan bagi Anda, maka kita hanya perlu melakukan satu hal yang akan mendukung Anda dalam mencapai kesuksesan itu, yaitu terus bergerak maju, tidak peduli apa pun kondisinya.

Kebanyakan orang mengklaim memahami pentingnya penetapan tujuan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik, tetapi pada kenyataannya, sekitar 80 persen orang tidak pernah menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri. Ini terutama terjadi di antara orang-orang yang tidak terlibat dalam semacam

usaha bisnis atau kewirausahaan yang mempromosikan penetapan tujuan. Yang lebih mengejutkan, dari 20 persen populasi mereka yang menetapkan tujuan, sekitar 70 persen gagal mencapai tujuan bagi diri mereka sendiri.

Dan ketika Anda mempertimbangkan fakta bahwa banyak dari orang-orang yang menetapkan tujuan ini berusaha mencapai sasaran kecil yang mudah dicapai, sungguh mengherankan ketika ada orang yang dapat menyelesaikan sesuatu yang luar biasa dalam bisnis dan dalam kehidupan. Ketika menyangkut sasaran, ada dua kategori, yaitu sasaran "menjadi" dan "lakukan". Dengan kata lain, Anda ingin menjadi siapa atau apa yang ingin Anda capai? Dalam setiap kategori, ada empat bidang tujuan kesuksesan, yaitu kekayaan, kesehatan, hubungan, dan pemenuhan diri. Jadi tujuan apa pun yang Anda tetapkan untuk diri sendiri akan jatuh ke salah satu bidang ini.

Ketika seorang profesional bisnis menetapkan tujuan, itu cenderung menjadi bertujuan mencapai kekayaan atau bertujuan untuk meraih kebebasan finansial. Namun, pada umumnya, pencapaian melibatkan kesuksesan berarti menemukan keseimbangan di empat bidang. Untuk menjalani kehidupan yang sukses, Anda membutuhkan tujuan "menjadi" dan "melakukan" di masing-masing dari keempat bidang tersebut. Namun sebelum Anda terburu-buru keluar dan menetapkan sasaran secara acak, Anda perlu tahu apa yang harus dihindari.

Berikut adalah 10 alasan utama mengapa orang gagal mencapai tujuan mereka. Hindari rintangan dan pencapaian tujuan ini akan menjadi milik Anda.

1. TAKUT SUKSES DAN/ATAU TAKUT GAGAL;

Beberapa orang takut mereka akan gagal atau lebih buruk lagi bahwa mereka takut benar-benar sukses mencapai yang mereka impikan. Sehingga mereka bahkan tidak berusaha mencapai tujuan. Orang-orang semacam ini tidak memiliki kepercayaan diri dan keyakinan potensi mereka. Dalam pikiran mereka, jika mereka gagal, maka semua orang akan berpikir negatif terhadap mereka. Dan jika mereka berhasil, maka orang akan merasa iri dan berpikir negatif terhadap mereka. Tetapi sadarilah bahwa Anda dapat mencapai apa pun yang Anda tentukan. Percayalah pada diri Anda dan kemampuan Anda dan orang lain juga.

2. KURANGNYA PEMAHAMAN TENTANG PROSES PENETAPAN TUJUAN;

Banyak orang keliru percaya bahwa penetapan tujuan berarti menuliskan tujuan di atas kertas, menetapkan tanggal kapan menyelesaikannya, dan menandai titik-titik pemeriksaan saat terjadi, begitu seterusnya tanpa memahami ada sebuah proses yang harus dilakukan. Mentalitas semacam itu menghalangi orang-orang dari kesuksesan, karena tujuan bukanlah hal yang memaksa Anda membuat daftar apa saja yang harus dilakukan. Menetapkan tujuan sebenarnya adalah mengubah diri Anda untuk jangka panjang. Sasaran bukanlah hal-hal jangka pendek, namun perbaikan cepat. Sasaran adalah tujuan tetap yang menunjukkan kepada dunia siapa Anda ingin menjadi atau apa yang ingin Anda capai.

3. KURANGNYA KOMITMEN TERHADAP TUJUAN;

Meskipun orang menyatakan bahwa mereka ingin mencapai tujuan tertentu, sebenarnya mereka benar-benar tidak berkomitmen akan hal itu. Karena kurangnya komitmen ini, mereka tidak memberikan tindakan pencapaian tujuan upaya penuh mereka. Dan seperti apa pun dalam hidup, jika Anda tidak memberikan semuanya, Anda menerima hasil yang biasa-biasa saja. Komitmen sangat penting untuk mencapai tujuan apa pun.

4. TIDAK AKTIF;

Setelah menetapkan tujuan, menuliskan tanggal dan mengatur pos-pos pemeriksaan, beberapa orang berhenti. Mereka tidak pernah benar-benar mengambil langkah pertama yang dibutuhkan untuk maju menuju tujuan mereka. Tetapi sadari jika Anda tidak memulai, maka Anda tidak bisa pergi ke mana pun. Tanpa tindakan, tidak ada yang terjadi. Jadi, jika Anda telah membuat daftar sasaran dan sekarang bertanya-tanya mengapa tidak satu pun tujuan Anda terwujud, maka tanyakan pada diri Anda langkah-langkah tindakan apa yang telah Anda ambil untuk mencapai tujuan Anda. Jika Anda belum melakukan tindakan apa pun, sekarang saatnya untuk memulai.

5. KESALAHAN ANALISIS;

Banyak orang membiarkan pertanyaan dan keraguan melumpuhkan mereka. Mereka percaya bahwa mereka

tidak dapat memulai dengan tujuan sampai mereka memiliki semua jawaban untuk setiap skenario “bagaimana jika”. Namun, tidak peduli berapa lama waktu yang Anda siapkan, Anda tidak akan pernah memiliki semua jawaban atas pertanyaan yang Anda ajukan. Selain itu, kebanyakan orang membuat keputusan dan atau menjawab pertanyaan mereka berdasarkan di mana mereka saat ini, daripada di mana mereka ingin pergi atau ingin menjadi siapa. Selalu mendasarkan keputusan Anda dan menjawab pertanyaan Anda dengan pandangan ke masa depan, bukan pandangan untuk situasi saat ini. Situasi Anda akan berubah, karena keputusan yang Anda buat hari ini dan akan menentukan keberhasilan perjalanan Anda. Jadi, maju terus menuju tujuan Anda dan mengetahui bahwa Anda tidak akan pernah memiliki semua jawaban.

6. TIDAK TAHU TUJUAN SEBENARNYA;

Orang-orang sering mulai menetapkan tujuan yang kuat tentang “siapa mereka”, “ingin menjadi” atau “apa yang pada akhirnya ingin mereka capai”. Tetapi jika Anda tidak memiliki tujuan dalam pikiran, maka Anda tidak akan pernah tahu jalan mana yang harus diambil untuk mencapai tujuan Anda. Tujuan Anda harus jelas, yakni sesuatu yang dapat Anda bayangkan dan jelaskan kepada orang lain. Tanpa pandangan yang jelas tentang apa yang Anda inginkan dalam hidup, Anda akan selamanya mengubah arah dan tidak mencapai potensi Anda.

7. GAGAL MERENCANAKAN;

Meskipun banyak orang memahami rumus penetapan tujuan, mereka tidak memiliki rencana untuk pencapaian sasaran yang dipersonalisasikan bagi mereka dengan pengalaman mereka. Dengan kata lain, mereka mengabaikan hadiah yang mereka miliki yang dapat membantu mereka mencapai tujuan, serta orang-orang yang mereka kenal yang mungkin dapat membantu mereka. Kita masing-masing membawa begitu banyak bakat dan atribut unik, dan kita tahu banyak orang yang dapat membantu kita dalam beberapa cara. Perhatikan manfaat ini selama proses perencanaan Anda dan gunakan sumber daya yang tersedia untuk Anda.

8. MEMILIKI TERLALU BANYAK TUJUAN;

Beberapa orang memiliki terlalu banyak sasaran dan tidak cukup fokus. Sepertinya mereka berdiri di depan papan panah dengan tiga sasaran di pikiran. Menyasar satu sasaran saja sudah cukup sulit, apalagi mengenai tiga target secara bersamaan dengan satu panah sungguh hal yang tidak mungkin. Oleh karena itu, tentukan satu tujuan yang Anda fokuskan dan maju hanya dengan satu sasaran saja. Hilangkan tujuan lain yang bersifat sekunder. Ini bukan untuk mengatakan bahwa Anda tidak boleh memiliki lebih dari satu tujuan. Sebaliknya, Anda perlu menyadari bahwa Anda hanya memiliki begitu banyak waktu dan energi. Oleh karena itu, pilih tujuan yang akan memberi Anda ROE (*Return On Equity)* atau laba atas upaya tertinggi dan fokus

pada satu tujuan itu terlebih dahulu. Setelah selesai, Anda kemudian dapat fokus pada tujuan lain secara berurutan.

9. MERASA TIDAK PUAS DENGAN HASIL AKHIR;

Beberapa orang benar-benar tidak percaya bahwa mereka layak untuk mencapai tujuan. Dengan demikian, mereka menyabotase diri sendiri. Mungkin mereka tiba-tiba menjauh dari orang-orang potensial yang akan membantu mereka dengan tujuan mereka atau mereka lalai melakukan kegiatan penting yang akan memungkinkan mereka mencapai tujuan mereka. Orang yang merasa tidak berharga biasanya kurang percaya diri dan percaya diri adalah batu kunci untuk pencapaian tujuan.

10. KURANG MOTIVASI UNTUK BERUBAH.

Akhirnya, banyak orang puas dengan apa yang mereka miliki dan di mana mereka berada dalam kehidupan. Karena itu, mereka tidak mengeksplorasi apa lagi yang tersedia atau hal-hal besar apa yang bisa mereka capai. Penelitian memberi tahu kita bahwa hanya ada dua faktor motivasi yang menyebabkan orang berubah, yaitu rasa sakit dan kesenangan. Dan bahkan jika seseorang merasakan sakit dalam suatu situasi, rasa sakit itu mungkin tidak cukup hebat atau dia secara bersamaan menerima banyak kesenangan, sehingga tidak berusaha untuk lebih. Perubahan dan pencapaian sasaran hanya terjadi ketika Anda siap untuk memecahkan *status quo* dan benar-benar menginginkan sesuatu yang lebih baik dalam hidup.

Pencapaian sasaran tidak harus menjadi target yang sulit dipahami. Anda benar-benar dapat menjadi yang Anda inginkan dan melakukan apa yang Anda inginkan. Dengan menyeimbangkan sasaran Anda dan menghindari kesalahan yang menghambat hasil, Anda dapat mencapai sasaran apa pun yang Anda tetapkan untuk diri sendiri dan mencapai tingkat baru kesuksesan pribadi dan profesional.

Ada perbedaan yang sangat penting antara kegagalan dan kesalahan. Kita melakukan kesalahan, namun tidak berarti kita gagal. Sementara kesalahan kita menyebabkan tindakan kita gagal, namun kita tidak gagal sebagai manusia. Melihat definisi di atas, kegagalan adalah kurangnya pencapaian. Kekurangan ini kemungkinan besar disebabkan oleh kesalahan, seperti keputusan yang salah, atau penilaian yang salah, atau menempatkan fokus Anda pada aspek yang salah. Namun, ini tidak berarti kita gagal mencapai tujuan kita. Kita mungkin mengalami kemunduran, kita mungkin harus memulai kembali, tetapi kita masih bisa berhasil.

Mari coba gunakan istilah "kegagalan", baik untuk tindakan gagal yang disebabkan oleh kesalahan yang kita buat atau dalam skala yang lebih besar. Kita mungkin harus membuat banyak kesalahan dan memilih banyak jalan yang berbeda sebelum mencapai tujuan kita. Kita hanya gagal jika kita tidak terus mencari jalur yang berbeda. Hanya jika kita menyerah dan menerima kurangnya pencapaian, kita telah gagal sebagai manusia. Jadi kegagalan adalah masalah ketahanan.

Ini adalah aspek kegagalan yang lebih praktis. Meskipun keberhasilan itu relatif, kegagalan adalah mutlak. Apa artinya? Mudah. Jika kita melakukan sesuatu, baik itu untuk menerapkan strategi pemasaran baru, atau meningkatkan pengalaman pengguna dari situs web kita, kesuksesan akan selalu relatif. Statistik mungkin naik dan umpan balik pengguna mungkin positif. Kita berhasil mencapai tujuan kita, tetapi bagaimana kita tahu bahwa kita tidak dapat melakukan yang lebih baik? Peluang itu baik bahwa kita diremehkan dengan hasil yang sukses, karena itulah yang kita inginkan, bukan? Namun, apa yang harus kita lakukan adalah mencoba untuk mencapai kesuksesan yang lebih besar.

Di sisi lain kegagalan adalah mutlak. Artinya akan dialami siapa pun yang berusaha untuk mencapai sesuatu, meskipun telah memiliki rencana yang sempurna. Kita menetapkan sasaran dan jika kita tidak menjangkau mereka, kita tidak berhasil. Kita harus terus berusaha bangkit. Ketika Anda mengalami kegagalan, Anda harus menerimanya, kembali ke tujuan Anda dan kenali masalah penyebab kegagalannya. Kemudian mulai kembali dan lakukan dengan lebih baik. Tidak mencapai hasil yang diinginkan memaksa kita untuk memikirkan kembali. Kita harus berhenti dan mengidentifikasi kesalahan yang menyebabkan kegagalan. Kemudian kita perlu membuat strategi baru atau cara baru untuk menghindari kesalahan yang sama lagi. Ini bisa sangat berharga, karena kita tidak menetapkan dengan ide pertama, tetapi kita menggali lebih dalam, mencari lebih kreatif, untuk solusi yang lebih baik.

Sekali lagi, fakta bahwa kegagalan itu absolut, tidak memberi kita banyak pilihan. Tidak ada pilihan untuk membuat pendekatan baru, karena pendekatan yang kita lakukan saat ini gagal. Dengan cara ini kita tidak menjalankan risiko menerapkan konsep yang perlu perbaikan lebih lanjut. Bahkan dengan kesuksesan parsial, kita mungkin tergoda untuk menerapkan konsep dengan maksud untuk lebih meningkatkannya di kemudian hari. Mari kita jujur, apa peluang yang sebenarnya kita inginkan? Kesuksesan jelas kita inginkan, namun peluang gagal adalah sesuatu yang siapa pun takuti.

Memiliki rasa takut gagal itu baik. Itu yang membuat Anda terus berjalan. Ketakutan Anda akan kegagalan adalah apa yang membuat Anda terjaga di malam hari dengan merencanakan, berpikir, dan terobsesi dengan apa yang perlu Anda lakukan agar menjadi sukses. Itu yang membuat Anda seperti tetap berada di "pusat kebugaran" dan berlatih sekeras mungkin, karena Anda takut menjadi bukan siapa-siapa. Itulah yang membuat Anda muncul lebih awal ke latihan, terus berlatih, dan kembali ke usaha untuk berhasil, sehingga Anda dapat mempersiapkan diri untuk mengungguli semua orang. Ketakutan Anda akan kegagalan itulah yang membuat Anda berhenti membuat jalan pintas dan mengambil jalan hari dalam hidup.

Ketakutan akan kegagalan adalah reaksi emosional, kognitif, dan perilaku terhadap konsekuensi negatif yang Anda antisipasi jika gagal mencapai suatu tujuan. Ini adalah kekhawatiran yang intens, pemikiran negatif, dan keengganan untuk mengambil tindakan yang Anda alami, ketika Anda membayangkan semua hal mengerikan yang dapat terjadi jika Anda gagal mencapai

suatu tujuan. Takut gagal dapat menyebabkan banyak sakit kepala. Literatur psikologi menguraikan seluruh daftar masalah yang berkaitan dengan *atychiphobia* (takut gagal).

Dalam jangka pendek, rasa takut akan kegagalan memengaruhi jenis tujuan yang Anda kejar, jenis strategi yang Anda gunakan untuk mencapainya, dan tingkat standar yang Anda tetapkan sebagai indikator keberhasilan. Ketika memilih tujuan mana yang harus dikejar, orang dengan dosis takut gagal yang lebih tinggi cenderung lebih memfokuskan upaya mereka untuk mencegah kerugian daripada mencapai keuntungan. Misalnya, mereka dapat memilih untuk bekerja lembur agar tidak dianggap sebagai pemalas oleh manajer mereka yang berisiko pemecatan. Selain itu, mereka cenderung menghindari situasi di mana mereka mengharapkan akan dievaluasi dan dinilai. Misalnya, mereka mungkin menghindari membuat promosi penjualan kepada klien yang penting, karena takut gagal untuk menjadi cukup persuasif untuk menutup transaksi. Sebaliknya, mereka dapat menetapkan standar yang lebih rendah untuk diri mereka sendiri dengan sengaja, meskipun mereka tahu bahwa mereka dapat melakukan lebih baik.

Dalam jangka panjang, rasa takut gagal dapat menyebabkan masalah yang lebih besar yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Orang yang takut gagal sering mengalami kelelahan dan energi rendah, mereka merasa terkuras secara emosional, mereka lebih tidak puas dengan kehidupan mereka, mereka mengalami kekhawatiran dan keputusasaan kronis, dan kinerja mereka dalam domain yang relevan menjadi lebih buruk secara objektif. Sementara kita sering berbicara tentang

ketakutan akan kegagalan sebagai konsep kesatuan, para peneliti mengemukakan bahwa rasa takut akan kegagalan dapat beraneka ragam.

Ada berbagai jenis konsekuensi yang kita khawatirkan akan kita derita, seandainya kita gagal mencapai tujuan kita. Ini berarti bahwa setiap kali kita mengalami ketakutan akan kegagalan, mungkin karena alasan yang berbeda dan bergantung pada alasannya, kita akan bereaksi dan mengatasi ketakutan kita secara berbeda. Apa konsekuensi dari kegagalan yang membuat kita cukup takut untuk mencegah kita mencoba?

1. KEGAGALAN ITU MEMALUKAN;

Tidak ada yang bangga gagal. Orang-orang tidak saling mengucapkan selamat karena gagal menurunkan berat badan, gagal lulus, atau gagal maju dalam karier mereka. Kegagalan itu memalukan. Apa yang akan dipikirkan orang? Bagaimana saya dapat memberi tahu mereka bahwa saya tidak dapat memperoleh promosi, menulis buku, atau lulus ujian lisensi saya? Akankah mereka berpikir saya tidak berusaha cukup keras atau bahwa saya tidak dimaksudkan untuk mencapai hal-hal besar? Apakah mereka akan merasa kasihan padaku? Ketika pikiran Anda dipenuhi pikiran seperti itu, ketakutan akan kegagalan akan menguat secara intensif dan menghalangi Anda mengambil tindakan.

2. GAGAL BERARTI SAYA TIDAK MEMILIKI APA YANG DIPERLUKAN;

Sukses bagi banyak orang berkaitan dengan rasa harga diri mereka. Ini adalah bentuk validasi bahwa mereka memiliki apa yang diperlukan untuk menjadi sukses. Sukses dan akibat kegagalan adalah ukuran tentang siapa diri mereka. Oleh karena itu, mereka mengartikan kegagalan sebagai bukti bahwa mereka tidak pintar, terampil atau cukup berbakat untuk berhasil. Jadi, Anda mungkin memilih untuk tidak mencoba sama sekali, karena tidak mengejar tujuan penting tidak menyakitkan daripada mengetahui bahwa Anda tidak cukup kompeten untuk mencapainya.

3. GAGAL BERARTI SAYA TERJEBAK;

Alasan mengapa kita begitu bersemangat dan kadang-kadang dengan putus asa menetapkan tujuan adalah agar kita dapat mengendalikan masa depan kita. Keberhasilan berarti Anda dapat membentuk masa depan Anda seperti yang Anda inginkan. Tetapi kegagalan membuat masa depan tidak pasti. Apa yang akan terjadi jika saya gagal? Apa yang akan saya lakukan jika rencana saya tidak berhasil? Bagaimana cara saya mengelola kerugian? Akankah saya menciptakan kehidupan yang saya inginkan? Ketakutan akan masa depan yang tidak pasti dapat cukup kuat untuk membuat Anda terjebak dalam hal yang kurang ideal.

4. GAGAL BERARTI SAYA AKAN MENJADI TIDAK PENTING;

Mengingat obsesi masyarakat tentang kesuksesan dan orang-orang sukses, ada ketakutan implisit bahwa kegagalan adalah bunuh diri sosial. Gagal berarti bahwa orang akan kehilangan minat pada Anda dan akhirnya melupakan Anda. Jika mereka tidak melihat pemenang di Anda, mereka mungkin tidak lagi bersedia membantu Anda atau bekerja dengan Anda. Anda khawatir bahwa gagal berarti kehilangan kesempatan untuk meningkatkan pengaruh sosial Anda dan menjadi orang "penting". Singkatnya, Anda takut jika ada kabar bahwa Anda gagal mencapai tujuan Anda, status sosial Anda akan menurun.

5. GAGAL BERARTI MENGECEWAKAN ORANG;

Konsekuensi lain dari kegagalan adalah dampak yang Anda bayangkan kurangnya kesuksesan Anda terhadap orang lain. Anda berasumsi bahwa gagal mencapai tujuan Anda akan meninggalkan banyak orang penting dalam hidup Anda, seperti keluarga Anda, teman-teman Anda, atau majikan Anda. Anda membuat mereka kecewa. Orang-orang yang berarti bagi Anda tidak akan senang karena Anda tidak dapat memenuhi janji Anda, mereka akan mengkritik kekurangan Anda, dan mereka akan kehilangan kepercayaan pada Anda.

6. GAGAL BERARTI SAYA HARUS BANYAK KEHILANGAN;

Dari sudut pandang praktis, kegagalan diterjemahkan menjadi kerugian aktual. Jika Anda gagal dalam kelas di sekolah dan harus mengulang, itu berarti Anda harus menambah beberapa rupiah lagi untuk menggenapi apa yang harus Anda bayar, belum lagi jika Anda harus mengubah rencana akibat kegagalan Anda. Jika bisnis Anda gagal dan menjadi tidak menguntungkan atau mengalami kerugian, Anda harus membongkar tabungan Anda untuk menutup kerugian tersebut. Dan bagaimana dengan waktu dan usaha Anda? Jika pengejaran Anda tidak menghasilkan hasil, Anda telah menyia-nyiakan waktu dan energi yang dapat Anda alokasikan untuk tugas dan proyek lain.

Ini adalah beberapa konsekuensi dari kegagalan yang membuat orang khawatir dan cemas dan mencegah mereka mengejar tujuan yang menantang. Alternatifnya, tentu saja, lebih buruk lagi. Memilih untuk tidak mengejar tujuan-tujuan ini berarti tidak pernah memberi mereka kesempatan untuk terwujud. Takut gagal membuat Anda aman, meskipun efeknya sangat kecil. Ini tidak memungkinkan Anda untuk mencoba hal-hal baru, untuk menghadapi tantangan baru, atau untuk membuka diri terhadap situasi baru. Tetapi itu tidak perlu. Anda dapat menaklukkan rasa takut akan kegagalan dengan mudah ketika Anda memahami lebih baik apa yang menyebabkannya

dan bagaimana hal itu memengaruhi Anda. Konsekuensi mana yang paling Anda takuti?

Kegagalan juga jauh lebih meyakinkan bahwa apa pun yang masih menyandang peluang sukses. Bayangkan Anda bekerja pada proyek dan klien Anda memiliki gagasan yang sangat pasti tentang hal itu. Namun, Anda meragukannya dari awal. Anda mencoba meyakinkan mereka tentang alternatif yang berbeda dan lebih menjanjikan. Tentunya tidak berhasil dan Anda bekerja dengan ide awal Anda. Membuktikan bahwa ide itu benar-benar gagal adalah satu-satunya cara untuk meyakinkan Anda untuk berpikir kembali. Mungkin ada faktor pribadi dan beberapa faktor di luar kendali Anda yang terlibat, yang memaksa Anda untuk berpegang pemikiran pada bahkan kemungkinan terkecil bahwa konsep awal ide Anda mungkin berhasil. Selama Anda tidak dapat membuktikan kegagalan, akan ada sedikit ruang bagi Anda untuk berpikir lebih luas atau bahkan bereksperimen dengan ide-ide baru.

Anda mungkin mengalami beberapa atau semua gejala ini jika Anda takut gagal:

» Keengganan untuk mencoba hal-hal baru atau terlibat dalam proyek yang menantang.
» Sabotase diri, misalnya, penundaan, kecemasan berlebihan, atau kegagalan untuk menindaklanjuti tujuan.
» Harga diri rendah atau kepercayaan diri, biasanya menggunakan pernyataan negatif seperti, “Saya tidak akan pernah cukup baik untuk mendapatkan promosi itu”, atau “Saya tidak cukup pintar untuk masuk ke tim itu.”

- Perfeksionisme. Kesediaan untuk mencoba hanya hal-hal yang Anda tahu akan Anda selesaikan dengan sempurna dan berhasil.

Sangat penting untuk menyadari bahwa dalam segala hal yang kita lakukan, selalu ada kemungkinan bahwa kita akan gagal. Menghadapi kesempatan itu, dan merangkulnya, tidak hanya berani, tetapi itu juga memberi kita kehidupan yang lebih penuh dan lebih berharga. Namun, berikut ini beberapa cara untuk mengurangi rasa takut gagal:

- **Analisis semua hasil potensial;** Banyak orang mengalami ketakutan akan kegagalan, karena mereka takut akan hal yang tidak diketahui. Hapus rasa takut itu dengan mempertimbangkan semua hasil potensial dari keputusan Anda.
- **Belajar untuk berpikir lebih positif**; Berpikir positif adalah cara yang sangat ampuh untuk membangun kepercayaan diri dan menetralkan sabotase diri.
- **Lihatlah skenario yang lebih buruk**; Dalam beberapa kasus, skenario terburuk mungkin benar-benar mendatangkan malapetaka dan mungkin sangat rasional untuk takut gagal. Namun dalam kasus lain, kasus terburuk ini sebenarnya tidak seburuk itu dan mengenali hal ini dapat membantu.
- **Memiliki rencana kontingensi**; Jika Anda takut gagal pada sesuatu, memiliki "Rencana B" akan dapat membantu Anda merasa lebih percaya diri untuk bergerak maju.

Rangkul rasa takut Anda dan gunakan mereka untuk keuntungan Anda. Gunakan mereka untuk memotivasi Anda untuk berlatih, sehingga Anda dapat mengeksekusi dan mengungguli orang lain yang ingin mencapai hal yang sama yang Anda inginkan. Mempertahankan rasa takut akan kegagalan akan memaksa Anda untuk tetap bekerja, untuk terus berlatih, untuk terus mendorong diri Anda setiap hari. Itu akan memaksa Anda menjadi lebih baik, lebih cepat, lebih kuat daripada sebelumnya.

Ketakutan Anda akan membuat Anda mempersiapkan diri untuk bersaing. Anda harus takut gagal dan Anda perlu merasa seperti ada seseorang yang mencoba mengejar Anda. Jika Anda ingin menjadi atlet yang sukses, Anda harus benar-benar takut pada kekalahan yang ada mengikuti Anda. Ketakutan Anda akan kegagalan membuat Anda takut menjadi partisipan, bukan sebagai pemain. Apa yang Anda takutkan terhadap kegagalan tidak membuat Anda takut untuk bertindak. Takut terlihat bodoh di depan orang-orang?

Hal itu seharusnya tidak mengganggu Anda. Orang-orang tidak dapat mengingat apa yang terjadi 15 menit yang lalu di dunia saat ini. Jadi, lakukan apa pun dan gagal, tetapi belajarlah dari itu dan lakukan penyesuaian. Apakah Anda takut mengecewakan orang lain? Anda tidak seharusnya begitu. Anda ingin sukses dalam hidup. Anda ingin menjadi orang yang membuat kehidupan yang lebih baik untuk diri mereka sendiri. Jika mereka kecewa karena kegagalan Anda, itu karena cacat pada diri mereka sendiri. Ini bukan karena cacat pada Anda.

Kegagalan adalah manusiawi. Sekali lagi, saya merujuk untuk membuat kesalahan yang menyebabkan ide atau konsep

gagal, bukan orangnya. Kita semua membuat kesalahan dan bisa mengakui bahwa memberi Anda kebebasan dan ruang untuk menghasilkan solusi. Kesalahan membantu kita mengidentifikasi ide-ide yang tidak berhasil, memberi kita kesempatan untuk datang dengan hasil yang lebih baik. Mampu mengakui bahwa Anda salah dan bersikap terbuka untuk umpan balik adalah karakteristik yang sangat positif. Hal itu tidak hanya meningkatkan tingkat kepercayaan dan kredibilitas Anda, tetapi mereka juga memperkuat dan memberdayakan diri Anda sendiri. Pada akhirnya, Anda akan jauh lebih produktif dan lebih kreatif dengan tim di sisi Anda daripada Anda sendiri.

> *"Anyone who has never made a mistake has never tried anything new."*
>
> **- Albert Einstein -**

Apakah Anda ingin sukses sepanjang sisa hidup Anda? Apakah Anda ingin menikmati kesuksesan yang berarti di mana Anda belajar, tumbuh, dan berkontribusi secara signifikan? Jika jawaban Anda adalah "ya", maka Anda harus gagal. Tidak ada pengecualian untuk aturan ini. Keberhasilan yang signifikan membutuhkan kegagalan, tetapi kegagalan harus dipandang dalam perspektif yang sama sekali baru.

Kegagalan adalah salah satu kata yang paling ditakuti dalam kehidupan manusia. Bagi banyak orang dan sebagian

dari kita, kegagalan adalah salah satu poin di mana kita harus berhenti berupaya. Sementara kesuksesan adalah sebuah kata yang ajaib bagi kebanyakan orang. Kemungkinan berhasil atau menjadi “sukses” adalah pengejaran yang nyaris mistis. Orang lebih senang memiliki label “sukses” dan akan berkorban besar untuk mencapai tujuan ini. Tetapi tahukah Anda pepatah yang mengatakan, “***Kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda.”***

Kegagalan dan kesuksesan adalah dua sisi keping koin mata uang. Di balik kesuksesan, Anda akan melihat cerita sekian banyak kegagalan, namun di balik kegagalan jarang yang terbaca kesuksesan. Saya ceritakan ulang sebuah dongeng terkemuka dari H.C Anderson tentang ***Itik Buruk Rupa.*** Seekor itik terus menerus diolok-olok, karena dia sangat berbeda dari yang lain. Dia diperlakukan sebagai contoh kegagalan total dan dia menerima stigma tersebut. Akibatnya, ia kehilangan rasa percaya dirinya, kehilangan harapannya, jatuh ke dalam keputusasaan, sehingga lari dari kesulitannya. Akhirnya itik buruk rupa belajar bahwa perbedaannya bukanlah kutukan yang dia miliki. Bahkan, ketika ia akhirnya melihat bayangannya sendiri dalam kolam dan menemukan bahwa dia adalah angsa megah. Kegagalan nyata dalam hidup benar-benar berubah.

Kisah ini mungkin mencerminkan kebenaran esensial tentang apa yang kita sebut “kegagalan”. Ini sering kali merupakan salah persepsi tentang perbedaan antara apa yang ada dan tidak disadari, seperti pertumbuhan dan pembelajaran ketika kita gagal meraih tujuan dan apa yang disadari kemudian tentang keberhasilan jangka panjang. Tentu saja, kadang-kadang kegagalan terkait dengan kurangnya kemampuan untuk tampil dalam menghadapi

tantangan khusus, tetapi kegagalan yang tampak dapat menjadi cara yang ampuh untuk belajar dan secara ironis menyediakan sarana untuk terobosan dan kesuksesan terbesar dalam hidup.

Akhirnya kita dapat belajar untuk menerima bahwa apa yang kebanyakan orang sebut dengan kegagalan biasanya hanya merupakan kemunduran sementara dalam kaitannya dengan beberapa standar dan merupakan bagian penting dari kehidupan. Kegagalan adalah sebuah tantangan yang harus dihadapi, ditundukkan dan dipecahkan. Pelajaran penting ini dapat membantu kita memahami bahwa satu-satunya kegagalan yang nyata terjadi adalah **ketika kita mundur dari tantangan yang berharga bahkan tanpa berusaha atau ketika kita menolak untuk belajar dari kemunduran kita.**

Mengubah perspektif kita sering menjadi kunci untuk menemukan kesuksesan di balik kegagalan yang ada. Sayangnya optimisme sering dipahami sebagai sesuatu yang tidak realistis. Tetapi penelitian telah menemukan bahwa kita memang dapat hidup lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih sukses jika kita dapat belajar menemukan peluang dalam masalah. Tentunya salah satu caranya adalah dengan optimis. Masalah-masalah ini kemudian menjadi peluang yang cukup menantang yang dapat kita peroleh untuk keuntungan kita. Mereka memberikan peluang untuk pertumbuhan pribadi dan dapat menstimulasi kreativitas kita untuk menemukan cara hidup yang lebih baik.

Lionel Tiger dalam bukunya, *The Biology of Hope*, berpendapat bahwa salah satu karakteristik optimisme yang paling menentukan adalah kemampuan adaptasi kita. Penelitian telah menunjukkan bahwa optimisme berkorelasi dengan banyak

hasil kehidupan yang positif termasuk peningkatan harapan hidup, kesehatan umum, kesehatan mental yang lebih baik, peningkatan keberhasilan dalam olahraga dan pekerjaan, tingkat pemulihan yang lebih besar dari operasi jantung dan lebih baik strategi ketika menghadapi kesulitan.

Dengan optimisme, si Itik Buruk Rupa mampu berubah dengan luar biasa. Ia kemudian bisa terbang tinggi sebagai angsa yang indah di atas para itik yang telah memperlakukannya dengan buruk. Kita juga dapat lebih sepenuhnya hidup sebagai makhluk luar biasa yang kita miliki jika kita dapat melihat bahwa:

» Tantangan adalah peluang tersamar;
» Perbedaan adalah hadiah;
» Kesalahan adalah kesempatan belajar;
» Ketika kita mencoba yang terbaik dan mau belajar, kita selalu berhasil, bahkan jika kita tidak mencapai hasil yang kita harapkan.

"Failure is the foundation of success, and the means by which it is achieved."

- Lao Tzu -

Salah satu langkah kunci yang paling penting untuk mencapai kesuksesan dalam hidup adalah untuk mengetahui arti kesuksesan untuk kehidupan pribadi Anda. Arti sebenarnya

dari kesuksesan jauh melampaui definisi umum kesuksesan, seperti memiliki banyak uang, menjadi kaya, memiliki banyak bukti dan meraih gelar. Justru sebaliknya kesuksesan sejati dalam hidup tidak dapat diukur dengan faktor-faktor yang disebutkan di atas, tetapi dengan jumlah orang yang mampu menjalani kehidupan yang lebih baik dan lebih maju karena apa yang mereka buat. Inilah arti kesuksesan. Bukan piala yang dikumpulkan orang dalam hidup mereka. Media dan masyarakat membiarkan kita sering menyimpulkan bahwa menjalani hidup yang sukses berarti menjadi sangat kaya dan memiliki banyak bukti fisik. Tetapi arti dari kesuksesan adalah hidup bahagia dan menjadikan dunia ini tempat yang lebih baik untuk semua orang.

Berikut ini, saya akan mengajukan definisi kegagalan yang harus Anda ubah dari definisi kegagalan Anda yang telah usang. Bagaimana Anda melihat kegagalan dengan definisi baru, dapat membuat Anda berpikir ulang tentang kegagalan yang Anda alami. Apakah Anda ingin mempertahankan definisi kegagalan yang usang atau Anda akan menggunakan definisi kegagalan dan kesuksesan baru yang mungkin dapat Anda gunakan untuk kembali ke *track* tujuan Anda. Apa pun yang Anda pilih, seharusnya kegagalan tidak menjadi batu sandungan perjalanan Anda mencapai tujuan Anda.

Kebalikan dari kesuksesan adalah kegagalan, karena itu berarti gagal ketika mencoba untuk mencapai tujuan atau sasaran. Selain definisi kegagalan yang lama ini, dapat dikatakan bahwa orang-orang kaya dan sukses pun gagal dalam hidup mereka. Pikirkan tentang orang kaya dan terkenal dengan semua skandal, kecanduan, dan bunuh diri mereka. Mereka semua

adalah orang luar biasa, tetapi banyak dari mereka juga sangat tidak bahagia dengan kehidupan mereka dan tidak dapat melihat arti kesuksesan. Kekayaan tidak dapat didefinisikan dengan uang, tetapi dengan nilai-nilai dalam hidup Anda yang membuat Anda menjadi orang yang bahagia, seperti persahabatan, hubungan, dan keluarga Anda.

	DEFINISI LAMA	DEFINISI BARU
KEGAGALAN	Ketidakmampuan untuk melakukan sebuah usaha atau ketidakmampuan mewujudkan tujuan; Hal buruk yang harus dihindari.	Batu loncatan menuju kesuksesan; Kesempatan untuk belajar dan berkembang; Peluang untuk perubahan dan berinovasi secara kreatif.
KESUKSESAN	Kemampuan superior yang tidak memerlukan pembelajaran; Kinerja yang tidak memiliki kekurangan, kelemahan, atau kegagalan; Hal yang baik dan bagus yang harus dicari, dirayakan, dan dihormati di atas segalanya.	Peningkatan hasil kehidupan; Hasil dari kemunduran dan kegagalan jangka pendek; Sebuah proses pengembangan, pembelajaran, dan pemenuhan terus-menerus dalam kehidupan.

Keberhasilan adalah satu ketika kita merasakan pencapaian tugas atau tujuan dalam hidup kita. Untuk menjadi sukses bukanlah hal yang mudah, Anda membutuhkan kesabaran, kerja keras, dan semangat untuk hal tertentu itu. Kebanyakan orang takut gagal. Anda harus memahami bahwa Anda tidak benar-benar gagal jika Anda terus mencoba lagi setelah gagal. Anda sebenarnya gagal jika Anda kehilangan harapan atau jika Anda berhenti mencoba lagi.

Kepribadian yang hebat mengatakan kalimat-kalimat ini yang mengubah hidup saya. Semoga ini akan membantu orang-orang yang berhenti, karena mereka gagal beberapa kali. Jika Anda tidak bisa lari, maka Anda dapat berjalan. Jika Anda tidak bisa berjalan, Anda mungkin harus merangkak. Tetapi jangan pernah berhenti bergerak. Dengan definisi kegagalan yang baru, kita melihat bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti atau dihindari. Namun justru sebagai batu loncatan untuk mewujudkan kesuksesan. Pun demikian dengan definisi kesuksesan yang baru yang harus dilihat sebagai hasil dari sebuah proses belajar terus menerus.

Prinsipnya adalah **Anda harus mengalami kegagalan agar berhasil.** Jika Anda berharap untuk belajar tanpa membuat kesalahan, Anda berada dalam kejutan yang tidak menyenangkan. Bayangkan Mozart atau Beethoven mencoba menulis musik dengan sangat hati-hati, sehingga mereka tidak pernah membuat komposisi yang salah. Apakah Anda pikir mereka akan mampu menulis karya jika mereka benar-benar menghindari kesalahan? Beethoven tidak asing dengan kegagalan. Pada satu tahap

dalam karier musiknya, seorang guru musik mengatakan bahwa dia tidak memiliki bakat untuk bermusik. Sang guru bahkan berkomentar bahwa “sebagai seorang komposer dia tidak punya harapan”. Namun apa yang terjadi sekarang? Beethoven dikenal sebagai komponis musik klasik yang legendaris, bukan?

Pernahkah Anda mendengar cerita mengenai anak kecil yang menumpahkan susu? Saya baru-baru ini mendengar cerita tentang seorang ilmuwan riset terkenal yang telah membuat beberapa terobosan medis yang sangat penting. Ia sedang diwawancarai oleh seorang wartawan surat kabar yang bertanya mengapa dia pikir dia bisa menjadi jauh lebih kreatif daripada rata-rata orang. Apa yang membuatnya begitu jauh dari orang lain?

Dia menjawab bahwa menurut pendapatnya, itu semua berasal dari pengalaman dengan ibunya yang terjadi ketika ia berusia sekitar dua tahun. Dia telah mencoba untuk mengambil botol susu dari lemari es, namun sayangnya ia kehilangan cengkeramannya pada botol dan jatuh menumpahkannya. Ia menumpahkan seluruh isinya ke lantai dapur dan membuatnya menjadi seperti lautan susu!

Ketika ibunya datang ke dapur, bukan berteriak padanya, memarahinya, atau menghukumnya, ibunya justru berkata, “Robert, yang kau lakukan sangatlah indah! Ibu tidak pernah melihat kolam susu yang sangat besar. Apakah kamu ingin bermain dalam kolam susu selama beberapa menit sebelum kita membersihkannya?”

Robert melakukan apa yang ditanyakan ibunya, dia bermain dengan genangan susu itu. Setelah beberapa menit, ibunya berkata, "Kau tahu, Robert, setiap kali kamu membuat berantakan seperti ini, kamu harus membersihkannya setelah itu dan mengembalikan segala sesuatu sesuai dengan tempatnya. Jadi, bagaimana kamu ingin melakukannya? Kita bisa menggunakan spons, handuk, atau kain pel. Mana yang kamu pilih?"

Robert memilih spons dan mereka membersihkan susu tumpah secara bersama-sama. Mereka menjadikan momen itu sebagai momen yang menyenangkan. Ibunya lalu berkata, "Kamu tahu, apa yang kita miliki di sini adalah eksperimen gagal bagaimana cara efektif membawa botol susu besar dengan dua tangan kecil. Mari kita pergi keluar ke halaman belakang dan mengisi botol dengan air dan lihat apakah kamu dapat menemukan cara untuk membawanya tanpa menjatuhkannya."

Anak kecil itu belajar bahwa jika ia menggenggam botol dengan kedua tangan, ia bisa membawanya tanpa menjatuhkannya. Sebuah pelajaran yang indah! Robert yang kemudian menjadi ilmuwan terkenal ini mengatakan bahwa pada saat itu ia tahu ia tidak perlu merasa takut untuk membuat kesalahan. Ia justru belajar bahwa kesalahan adalah kesempatan untuk belajar sesuatu yang baru.

Kegagalan lebih banyak memberikan kita manfaat dari kesuksesan. Ini terdengar konyol, bukan? Apa manfaat dari kegagalan? Saya akan memberikan sebuah daftar manfaat

kegagalan yang dapat Anda tambahkan sendiri daftarnya belajar dari kegagalan yang pernah Anda alami.

1. KEGAGALAN BISA MENGAJARI ANDA LEBIH DARI YANG DIAJARKAN OLEH KESUKSESAN.

Kegagalan berarti Anda telah benar-benar mencoba. Anda mengerahkan upaya untuk melakukan sesuatu yang berharga. Anda mencoba dengan cara terbaik yang Anda tahu caranya. Itu tidak berhasil, lalu apa? Lihatlah apa yang telah Anda dapatkan.

Berusaha dan gagal telah menjadi dua guru terpenting Anda. Mereka dapat mengajari Anda cara berjalan di jalur kesuksesan. Kegagalan mendorong pemikiran yang lebih baik. Ini memaksa Anda untuk melihat ke belakang dan bertanya, mengapa itu tidak berhasil? Apa yang salah? Ketika Anda mencoba, Anda belajar. Ketika Anda gagal, Anda belajar lebih banyak lagi. Teruslah mencoba dan terus gagal. Anda akan segera menjadi siswa yang sangat terdidik.

2. KEGAGALAN MEMBANGUN ANDA.

Kegagalan dapat menjatuhkan Anda. Itu bisa membuat Anda merasa ngeri tentang diri sendiri dan tentang kehidupan. Ini juga dapat membangun Anda dengan cara-cara yang tidak pernah Anda pikirkan jika Anda membiarkannya. ***Pertama,*** kegagalan memberi Anda kesempatan untuk mengakui dan bertanggung jawab atas kesalahan Anda. Terima tanggung jawab untuk bagian yang

Anda mainkan dalam kegagalan Anda. Tataplah kerugian Anda di wajah tanpa mengernyit. Akui apa yang terjadi dan mengapa Anda gagal.

Mungkin Anda tidak tahu mengapa Anda gagal, tetapi jika Anda belajar lebih banyak tentang apa yang terjadi dan mencoba mengetahuinya, Anda mungkin akan terkejut melihat betapa banyak yang Anda pelajari. ***Kedua,*** kegagalan membuat Anda menjadi orang yang rendah hati. Itu membangun karakter. Itu bisa membuat Anda lebih kuat dan lebih jujur dengan diri sendiri. Ini juga dapat membantu Anda untuk lebih percaya diri saat membuat keputusan di masa depan dan upaya masa depan. Kegagalan tidak melakukan hal-hal ini jika kita tidak membiarkannya. Belajar dari itu. Biarkan itu membentuk Anda. Tumbuh dari itu dan lanjutkan!

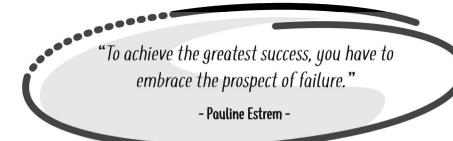
3. KEGAGALAN MEMBUAT ANDA MENYADARI BETAPA MAMPUNYA ANDA.

Sering kali, kita tidak tahu apa yang kita mampu sampai kita mencoba. Ketika Anda mencoba dan gagal, meskipun gagal, Anda menyadari betapa menakjubkannya Anda sebenarnya dan seberapa banyak yang dapat Anda capai. Kegagalan juga membangun ketahanan. Anda dapat melakukan lebih banyak dari apa yang Anda inginkan dan dari apa yang orang lain pikir Anda harus lakukan. Ini memungkinkan Anda untuk mengejar impian Anda dan tidak membiarkan apa pun menghalangi apa yang Anda inginkan. Gagal adalah seni, dan itu dapat menginspirasi

Anda jika Anda membiarkannya. Itu juga bisa menginspirasi orang lain di sekitar Anda.

4. KEGAGALAN SELALU LEBIH BAIK DARIPADA PENYESALAN.

Saya tidak tahu apakah ada yang lebih buruk dalam hidup selain penyesalan. Gagal adalah alternatif yang lebih baik untuk menyesali. Apakah Anda menyesal tidak tahu apa yang akan terjadi jika Anda mencoba mengikuti impian Anda, atau apakah Anda lebih suka belajar dan tumbuh dan menjadi sukses karena gagal dalam perjalanan ke puncak? Setidaknya dengan opsi kegagalan, Anda jauh lebih dekat untuk mencapai tujuan Anda. Kegagalan juga memberi Anda keyakinan sejati daripada keyakinan palsu.

Keberhasilan yang mudah sering meninggalkan banyak ruang untuk kegagalan, karena keberhasilan telah membuat Anda merasa tidak ada yang bisa salah. Kegagalan adalah alat yang ampuh untuk memahami dan menjadi lebih sukses. Penyesalan tidak memberikan peluang. Kegagalan dilakukan. Hargai peluang Anda, meskipun mereka kecil. Buat setiap langkah yang Anda perhitungkan. Akui kesalahan Anda. Pelajari apa yang salah. Menjadi lebih kuat, lebih tangguh dan lebih bijaksana. Jangan pernah berhenti mencoba. Anda akan menyesal tidak mencoba lebih dari Anda akan gagal!

Kathryn Schulz, penulis ***Being Wrong: Adventures in the Margin of Error*** mengatakan, *"Dari semua hal yang salah tentang kita, gagasan tentang kesalahan ini mungkin berada di urutan teratas. Ini adalah kesalahan kita yang menganggap kesalahan dan kegagalan harus dihindari. Yang sesungguhnya harus disadari adalah kapasitas untuk berbuat salah sangat penting bagi kognisi manusia."* Ketika kita melihat lebih dekat para pemikir hebat sepanjang sejarah, kesediaan untuk menerima kegagalan bukanlah pemikiran baru atau luar biasa sama sekali. Orang-orang seperti Agustinus, Darwin, dan Freud hingga para pencinta bisnis dan legenda olahraga masa kini, kegagalan adalah alat yang sangat kuat seperti halnya dalam mencapai kesuksesan besar.

Ralph Heath, managing partner dari *Synergy Leadership Group* dan penulis ***Celebrating Failure: The Power of Taking Risks, Making Mistakes and Thinking Big*** mengatakan bahwa **Kegagalan dan kekalahan adalah guru terbesar kehidupan, (tetapi) sayangnya, kebanyakan orang, dan terutama budaya perusahaan yang konservatif, tidak ingin melaluinya.** Sebaliknya mereka memilih untuk bermain aman atau mengulangi pilihan aman yang sama berulang kali. Thomas

Edison yang menemukan bola lampu, konon mengalami kegagalan 1000 kali sebelum ia mengembangkan prototipe yang sukses. "Bagaimana rasanya gagal 1.000 kali?" tanya seorang wartawan. "Saya tidak gagal 1.000 kali. Bola lampu itu adalah penemuan dengan 1.000 langkah," demikian kata Edison. Tidak seperti Edison, banyak dari kita menghindari kemungkinan gagal. Kenyataannya, kita sangat fokus agar tidak gagal, karena kita tidak bertujuan untuk mencapai kesuksesan, melainkan untuk kehidupan yang biasa-biasa saja.

Saat kita salah langkah, kita mengabaikannya, secara selektif mengedit kesalahan perhitungan atau kesalahan dalam riwayat hidup kita. *"Kegagalan bukanlah pilihan,"* kata pengendali penerbangan NASA, Jerry C. Bostick, yang memiliki misi membawa Apollo 13 yang rusak kembali ke Bumi dan ungkapan itu telah terukir dalam ingatan kolektif sejak itu. Bagi banyak orang dalam masyarakat yang digerakkan oleh kesuksesan kita, kegagalan tidak hanya dianggap sebagai bukan pilihan, namun juga dianggap sebagai kekurangan.

Tom Watson, CEO IBM pernah didatangi seorang pemuda yang bertanya kepadanya tentang bagaimana cara meraih kesuksesan. Watson menjawab bahwa untuk meraih kesuksesan, pemuda tersebut harus melipatgandakan kegagalan. Mungkin kedengarannya saran ini luar biasa aneh. Namun, jika dilihat lebih dalam, nasihat Watson mengandung filosofi yang luar biasa. Jika seseorang tidak pernah gagal, ini adalah pertanda bahwa dia tidak mencoba sesuatu yang baru atau menantang.

Menguasai keterampilan baru dan berkembang sebagai individu mengharuskan kita memasuki arena asing yang dapat memberi kita pengetahuan dan kemampuan baru. Usaha baru ini dapat bervariasi seperti belajar bermain piano, berbicara bahasa asing, ski air, atau berinvestasi di pasar saham. Semakin Anda mencoba pengetahuan dan pengalaman di bidang yang sama sekali baru dan menantang, semakin banyak kesalahan yang harus Anda buat. Sebagian besar potensi pertumbuhan ini bermuara pada keinginan untuk mengambil risiko.

Penulis Carole Hyatt menulis bahwa CEO yang agresif akan memberi tahu laporan langsung mereka, *"Jika Anda belum gagal setidaknya tiga kali pada hari ini, Anda belum mencoba sesuatu yang baru."* Hyatt menambahkan bahwa menghindari kegagalan mengarah pada menghindari risiko, *"Suatu jenis perilaku tidak cocok untuk sebagian besar bisnis dalam ekonomi saat ini"*. Jadi jika Anda ingin sukses lebih cepat, perhatikan saran bijak yang mengejutkan, **lipatgandakan kegagalan Anda.**

Hal yang sama berlaku untuk pencarian pribadi, baik dalam mengatasi beberapa tantangan spesifik atau mencapai potensi penuh Anda dalam semua aspek kehidupan. Untuk mencapai yang terbaik dalam diri Anda, untuk mencapai ketinggian yang tak tertandingi, untuk membuat yang tidak mungkin menjadi mungkin, Anda tidak dapat takut gagal, Anda harus berpikir besar, dan Anda harus mendorong diri sendiri. Ketika kita memikirkan orang-orang dengan pola pikir ini, kita membayangkan para pemberani, perintis, penemu, penjelajah,

mereka menerima kegagalan sebagai langkah penting menuju kesuksesan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Tetapi Anda tidak harus berjalan di atas tali, mendaki Gunung Everest atau menyembuhkan polio untuk menggunakan pola pikir ini dalam kehidupan Anda sendiri.

> *"One of the biggest secrets to success is operating inside your strength zone but outside of your comfort zone."*
>
> **- Unknown**

Meskipun Anda mungkin gagal luar biasa, Anda mungkin berhasil luar biasa dan itulah sebabnya risiko dan keberanian luar biasa diperlukan. Apa pun caranya, Anda akan belajar lebih banyak tentang kekuatan, memaksimalkan talenta, dan membulatkan tekad Anda, dan Anda akan memperkuat kemauan Anda untuk tantangan berikutnya. Jika ini terdengar seperti memasuki "wilayah berbahaya", itu bisa saja. Tetapi ada beberapa cara untuk mempermudah ke dalam pola pikir yang tidak kenal takut ini.

1. PERTAHANKAN SIKAP POSITIF;

Sebagai seorang individu, Anda terus dihadapkan pada tantangan, kesulitan, dan kemunduran, namun ini

bersifat sementara. Mereka adalah bagian yang tidak dapat dihindarkan sebagai manusia. Dengan mempelajari cara mengelola stres dan merespons dengan sikap positif terhadap setiap tantangan, Anda akan tumbuh sebagai pribadi dan mulai bergerak maju dalam hidup. Bahkan, tanpa kemunduran itu, Anda tidak bisa belajar apa yang perlu Anda ketahui dan mengembangkan kualitas karakter Anda ke tempat mereka sekarang.

Sebagian besar kemampuan Anda untuk berhasil datang dari cara Anda menghadapi hidup dan mengelola stres. Yang pertama adalah untuk sadar memelihara sikap positif, sehingga tidak peduli apa yang Anda temui, Anda akan dapat melihat pelajaran dari pengalaman dan terus mendorong maju. Salah satu karakteristik orang-orang sukses adalah bahwa mereka mengakui kekecewaan, kekalahan sementara, dan mereka menerimanya sebagai bagian kehidupan yang normal dan alami.

Mereka melakukan segala kemungkinan untuk menghindari masalah, tetapi ketika masalah datang, orang-orang yang unggul merespons dengan sikap positif, belajar dari mereka, dan terus bergerak maju ke arah impian mereka. Ada kecenderungan alami di dalam diri kita untuk bereaksi secara emosional ketika harapan kita tidak terwujud dan membuat kita frustrasi dengan cara apa pun. Ketika sesuatu yang kita inginkan dan harapkan gagal terwujud, kita merasakan kekecewaan dan ketidakbahagiaan. Kita merasa kecewa dan bereaksi seolah-olah kita telah ditonjok di sisi emosional.

Orang yang optimis, bagaimanapun, tahu bagaimana mengelola stres dalam situasi sulit dan segera bergerak di luar kekecewaan ini. Mereka menanggapi dengan cepat kejadian buruk dan menafsirkannya sebagai sesuatu yang sementara, spesifik dan eksternal untuk dirinya sendiri. Orang yang optimis merespons dengan sikap positif, tahu cara mengelola stres dan melawan perasaan negatif dengan segera membingkai ulang peristiwa itu, sehingga tampak positif dalam beberapa hal.

Karena pikiran sadar Anda hanya dapat memegang satu pikiran pada satu waktu, baik positif atau negatif, jika Anda dengan sengaja memilih pemikiran positif untuk dipikirkan, Anda tetap menjaga pikiran Anda optimis dan emosi Anda positif. Karena pemikiran dan perasaan Anda menentukan tindakan Anda, Anda akan cenderung menjadi orang yang lebih konstruktif, dan Anda akan mulai bergerak maju dan lebih cepat menuju tujuan yang telah Anda pilih.

2. MEMBACA DAN MENDENGARKAN MATERI MOTIVASI;

Materi motivasi pada dasarnya mengatakan hal yang sama, "Tetapkan tujuan, konsentrasikan usaha dan perhatian Anda, bertahan, dan manfaatkan waktu Anda." Selain sering mengandung cerita tentang orang yang mengatasi rintangan untuk mencapai tujuan mereka, rintangan jauh lebih buruk daripada rintangan yang Anda hadapi, dan tujuan jauh lebih besar dari Anda. Hasilnya

adalah Anda merasa dapat melakukannya jika Anda melakukannya sendiri.

Hal terpenting yang dapat Anda lakukan untuk kesuksesan jangka panjang adalah tetap perhatikan apa yang Anda inginkan. Ini sulit dilakukan, karena Anda secara alami memikirkan tujuan-tujuan lain dan secara alami memusatkan perhatian Anda pada apa yang ada di hadapan Anda. Tetapi materi motivasi membuatnya lebih mudah untuk menjaga perhatian Anda pada apa yang Anda inginkan. Sungguh, apa pun yang Anda lakukan yang membantu Anda tetap termotivasi adalah baik. Materi motivasi hanya kebetulan dirancang khusus untuk itu.

Mary Kay Ash dari perusahaan kosmetik Mary Kay mengatakan bahwa dia tidak akan pernah masuk ke mobilnya tanpa kaset yang bisa dia dengarkan ketika dia mengemudi. Motivasi adalah kekuatan Anda untuk mencapai apa yang Anda inginkan. Tetapi tentu saja Anda harus mencoba. Dalam sebuah penelitian tentang ingatan, para peneliti menemukan bahwa ketika orang-orang mendengarkan informasi yang belum pernah mereka dengar sebelumnya, dua minggu kemudian mereka hanya dapat mengingat dua persen darinya. Tetapi jika mereka mendengarkannya selama enam hari berturut-turut, mereka ingat enam puluh dua persen darinya dua minggu kemudian. Mendengarkan berulang adalah cara yang efektif untuk belajar.

Wallace Johnson, salah satu pendiri *Holiday Inns International*, bahkan pada usia delapan puluh tahun, masih mendengarkan materi motivasi setiap hari. Sebelum ada buku-buku yang ditulis oleh pembaca profesional, ia menyuruh salah satu karyawannya memutar kaset yang berisi materi motivasi untuknya. Dalam pidatonya, dia selalu berusaha untuk menekankan apa yang dia yakini sebagai hal terpenting dalam hidup, yaitu **"Pengembangan sikap yang tepat".**

Salah satu cara yang baik untuk mengembangkan sikap yang lebih baik adalah mendengarkan materi motivasi di mobil atau di gawai Anda atau setidaknya membaca satu kutipan yang dapat memotivasi diri Anda sendiri setiap hari. Motivasi memudar hanya jika Anda berhenti memotivasi diri sendiri. Anda tidak dapat termotivasi satu kali dan mengharapkannya bertahan seumur hidup. Motivasi berbeda dengan kemampuan Anda mengendarai sepeda. Ketika Anda memiliki kemampuan mengendarai sepeda, keterampilan itu tidak akan hilang, meskipun Anda tidak lagi menggunakan sepeda sebagai pilihan moda transportasi Anda.

"Succes is not final, failure is not fatal."

- Winston Churcill -

Kegagalan, sama seperti kesuksesan, tidak ada. Kegagalan itu seperti kisah Sufi yang mengatakan, “Semoga berhasil, nasib buruk. Siapa yang tahu?” Di mana suatu peristiwa yang tidak menguntungkan mendatangkan keuntungan bagi Anda. Ketika Anda mengalami kegagalan, Anda akan mengevaluasi apa yang telah terjadi dan mengapa Anda gagal, kecuali Anda lebih bodoh dari seekor keledai yang enggan jatuh pada lubang yang sama untuk kedua kalinya. Kegagalan memaksa Anda untuk beradaptasi dan berubah. Sementara, dengan kesuksesan, orang-orang memiliki kecenderungan untuk menikmatinya tanpa melakukan proses evaluasi mengapa ia berhasil, bukan?

Ketika Anda bersedia menerima kenyataan bahwa kegagalan itu terjadi, Anda juga mendapatkan pengajaran kegagalan pelajaran positif. Manfaat kita mengalami kegagalan adalah:

» Kegagalan mengajarkan kita bahwa kesuksesan jarang datang dalam bentuk “terobosan besar”.
» Kegagalan mengajarkan untuk mencoba banyak jalan sebelum menyerah mencapai tujuan karena biasanya ada lebih dari satu cara untuk sampai ke sana.
» Kegagalan mengajarkan kita untuk tidak memercayai semua orang yang mengatakan mereka membantu kita. Itu mengajarkan kita untuk percaya firasat, perasaan intuitif di dalam diri kita.
» Kegagalan mengajarkan kita memercayai diri kita sendiri.

"It is impossible to live without failing at something, unless you live so cautiously that you might as well not have lived at all—in which case, you fail by default."

- J.K. Rowling -

Kalimat tersebut diucapkan Rowling di Universitas Harvard pada tahun 2008 yang lalu. Seperti kita ketahui, Rowling adalah satu dari sekian banyak orang yang mengalami kegagalan sebelum ia mencapai puncak kesuksesan sebagai penulis novel yang ceritanya diangkat ke layar lebar. Bagi Rowling, *"Kita semua harus memutuskan sendiri apa yang merupakan kegagalan, tetapi dunia cukup bersemangat memberi Anda satu set kriteria jika Anda membiarkannya."*

Bagi Rowling, apa yang dialaminya selama proses menulis novel *Harry Potter* dan upayanya menjual novel tersebut ke penerbit, membuatnya harus mendefinisikan ulang kegagalan. Definisi ulang kegagalan menurut penulis yang karyanya telah banyak diterjemahkan ke berbagai bahasa itu adalah:

» KEGAGALAN MENGUPAS YANG TIDAK PENTING;

Kegagalan memberi kita dorongan yang menyakitkan, tetapi tidak perlu kita harus bersembunyi di balik keterbatasan yang kita miliki. Ketika tidak ada yang tersisa,

kita dipaksa untuk menghadapi diri sendiri dengan hal-hal yang paling penting. Dalam pidato pembukaannya, Rowling berkata, *"Ketika saya gagal, saya berhenti berpura-pura kepada diri sendiri bahwa saya baik-baik saja. Saya kemudian berpikir ulang tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup ini dan mulai mengarahkan semua energi saya untuk menyelesaikan satu-satunya pekerjaan yang penting bagi saya. Seandainya saya benar-benar berhasil dalam hal lain, saya mungkin tidak akan pernah menemukan tekad untuk berhasil dalam satu arena yang saya yakini benar-benar milik saya. Dan dasar yang paling bawah menjadi fondasi yang kuat di mana saya membangun kembali hidup saya."*

» KEGAGALAN MEMBUAT ANDA AMAN DALAM DIRI ANDA.

"Kegagalan memberi saya keamanan batin yang tidak pernah saya dapatkan dengan lulus ujian," kata Rowling. Rowling menemukan dirinya memiliki kemauan yang kuat, yang membuatnya memutuskan bahwa ia harus disiplin pada waktu dan tujuannya. Awalnya bagi Rowling, menulis adalah caranya untuk bertahan hidup, selain memang hal itulah yang paling ia senangi.

» KEGAGALAN MENGAJARKAN ANDA HAL-HAL YANG TIDAK DAPAT ANDA PELAJARI DENGAN CARA LAIN.

Kegagalan mungkin terasa lebih menyakitkan daripada sukses, tetapi itu mengajarkan kita jauh lebih banyak daripada kesuksesan. Rowling berkata, *"Anda tidak akan pernah benar-benar mengenal diri Anda sendiri, atau kekuatan hubungan Anda, sampai keduanya telah diuji oleh kesulitan. Pengetahuan seperti itu adalah bakat sejati untuk semua yang dimenangkan dengan sangat menyakitkan dan itu bernilai lebih dari kualifikasi yang pernah saya dapatkan."*

» KEGAGALAN MEMPERSIAPKAN ANDA UNTUK SUKSES.

Bagi Rowling, kegagalan memberi Anda perspektif yang tepat tentang kesuksesan. Tidak ada kesuksesan yang lebih manis daripada yang sulit diperoleh. Setelah diketahui gagal, kita juga akan dapat mengalami kesuksesan dengan lebih bersyukur, rendah hati dan empati.

» FOKUS PADA APA YANG BERLANGSUNG.

Tidak ada yang namanya kegagalan yang ada hanya pengalaman dan reaksi Anda terhadap mereka. Kegagalan dan kesuksesan adalah sementara dan jauh lebih buruk daripada karakter orang yang tetap berdiri di sisi lain dari pengalaman.

Bagi orang-orang yang memiliki *mental block* negatif, kegagalan merupakan titik puncak yang tidak bisa diubah.

Kegagalan dan kemunduran mereka membuat mereka membangun stigma pada diri mereka sendiri bahwa mereka adalah orang-orang yang tidak akan pernah berhasil. Sementara, bagi orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional yang bagus, mereka berpikir ketika mereka dapat bertahan dari kegagalan, mereka dapat bertahan hidup apa pun. Mereka kemudian belajar untuk bangkit kembali dari kegagalan lain dengan cepat dan menjadi rela untuk mencari perubahan dan situasi dan situasi baru. Pada gilirannya menghasilkan pengalaman baru yang semakin memperkuat ketangguhan mental mereka dan membangun kepercayaan diri mereka dalam kemampuan mereka sendiri.

Kegagalan dalam hidup adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari, sekalipun Anda telah berhati-hati dan memiliki rencana yang paling detail. Anda mungkin tidak pernah gagal dalam skala yang para penyintas[1] pernah alami. J.K. Rowling, dan sederet para penyintas lainnya adalah phoenix yang justru bangkit dari debu. Dalam mitologi Mesir kuno, phoenix adalah burung suci yang memiliki bulu emas berwarna merah yang indah. Mitologi tentang phoenix adalah burung yang tak pernah mati, terbang jauh ke depan ke depan, selalu memindai lanskap dan ruang yang jauh. Ini merupakan kemampuan kita untuk visi, untuk mengumpulkan informasi sensorik tentang lingkungan kita dan peristiwa berlangsung di dalamnya.

Ketika mendekati akhir hidupnya, phoenix akan membangun sarang tumpukan kayu dari cabang pohon-pohon yang menyebarkan aroma khusus, seperti rempah-rempahan,

---

1 Mereka yang mampu bertahan, *survivor* (bahasa Inggris).

kemudian membakar sangkar itu. Setelah habis terbakar, dari abu itu akan muncul phoenix muda. Menurut beberapa sumber, phoenix muncul dari tengah-tengah api. Mitologi phoenix merupakan sebuah representasi simbolis dari kematian dan kelahiran kembali dari kegagalan. Dari legenda tentang phoenix, apa pun yang terjadi dalam hidup kita, terutama keterpurukan dan kegagalan, **KITA HARUS BANGKIT!** Setiap orang sukses telah mencapai banyak kehidupan yang dihancurkan setidaknya satu kali. Mereka setidaknya memiliki satu momen pasti yang menghancurkan mereka sepenuhnya. Tapi kehancuran ini memungkinkan sesuatu yang lain, **PEMBARUAN HIDUP**. Hanya sedikit jiwa yang berani yang membuat ketidaknyamanan pada diri mereka sendiri sehingga cara mengendarai angin yang dingin oleh dunia bisa dan oleh karena itu sedikit yang tidak terlalu banyak mengalami perkembangan.

Seperti yang saya katakan, **SETIAP KEKALAHAN HARUS MENGILHAMI KEKUATAN YANG LEBIH BESAR.** Cara untuk bangkit dari abu seperti burung phoenix yang lebih besar dan lebih buruk dari sebelumnya adalah untuk mengubah rasa sakit dan penderitaan Anda menjadi api yang memicu pertumbuhan dan perkembangan Anda. Anda harus belajar dan berlatih. Anda juga harus tidak kembali ke tempat di mana Anda berada, jika tidak, Anda akan segera terjatuh kembali dengan cara yang sama. Mengubah rasa sakit adalah mengubahnya menjadi kekuatan untuk meraih sukses besar. Kenyamanan adalah fatamorgana dan keamanan adalah ilusi. Berjuanglah sehari-hari untuk menjadi yang terbaik dan unggul. Mendapatkan "pukulan" seperti ini adalah satu-satunya cara beberapa orang menyadari bahwa ini

adalah bagaimana hidup bekerja. Anda bisa bangkit atau mati, beradaptasi atau binasa. Ingat saat Anda terjatuh, Anda kembali dua kali lebih keras, tidak ada pengecualian.

Ketika kesengsaraan datang, bagaimana kita menanggapi kesulitan itu jauh lebih penting daripada apa yang telah terjadi pada kita. Inilah tanggapan kita yang menentukan siapa diri kita nantinya. Jika kita ingin maju, hidup kemungkinan akan semakin sulit. Semakin menakutkan tantangan dan semakin besar hambatan yang tampak, semakin besar potensi yang ada bagi pertumbuhan pribadi. Sebuah teks mistik kuno tentang Yudaisme yang disebut Kabbalah mengatakan kepada kita: **"Jatuhnya hidup kita memberi kita energi untuk mendorong diri kita ke tingkat yang jauh lebih tinggi."** Inilah kejatuhan hidup kita, kesulitan yang kita hadapi yang bisa menjadi sumber kekuatan. Yang memungkinkan kita untuk bangkit mengatasi kesulitan.

Terlepas dari akibat yang ditimbulkan dari kegagalan, respons umumnya adalah sama, yaitu bereaksi karena takut. Ini akan memengaruhi setiap aspek eksistensi kehidupan kita. Pada akhirnya, ini dapat secara negatif membentuk sikap dan pendekatan kita terhadap kehidupan yang tersisa. Ketika kita mengalami hal ini, kita tanpa sadar telah menutup pintu peluang yang dapat kita lakukan untuk mengatasi tantangan apa pun yang ada di depan kita. Dalam kerangka pemikiran ini, menjadi sangat sulit untuk menerima keindahan kehidupan yang masih berlimpah tepat di samping penderitaan yang dirasakan.

Jika Anda sudah mengetahui manfaat kegagalan, Anda pasti akan dapat menjawab pertanyaan, “Lalu apa manfaat kesuksesan?” Mungkin jawaban Anda dapat bermacam-macam, seperti ketenaran, uang, kemakmuran, lingkaran sosial, kekuasaan, dan lain-lainnya. Sayangnya itu semua adalah prestasi yang merupakan efek samping kesuksesan daripada manfaat kesuksesan itu sendiri. Manfaat kesuksesan bagi kita yang tidak Anda sadari selama ini adalah:

1. MENCAPAI TUJUAN;

Hidup dan hidup itu semua tentang mencapai suatu tujuan. Manfaat pertama dari kesuksesan untuk diketahui adalah bahwa kita berusaha untuk menjadi sukses karena kita ingin mencapai tujuan penting yang telah kita tetapkan. Meskipun, individu menetapkan tujuan yang berbeda dalam kehidupan. Ini pada akhirnya tidak menghilangkan fakta bahwa, semua tujuan hidup adalah penting.

Hidup akan menjadi sangat penting dan lebih baik jika semua orang dapat mengidentifikasi tujuan tertentu mereka. Tujuan hidup pribadi adalah bahan utama untuk menemukan tujuan. Tujuan Anda adalah apa yang ingin Anda capai dalam jangka pendek atau jangka panjang. Jadi, salah satu manfaat dari kesuksesan untuk mengetahui sebelum berpikir menjadi sukses adalah bahwa kita ingin mencapai suatu tujuan.

2. MERASAKAN HARMONISASI PADA BATIN;

Salah satu manfaat sukses untuk mengetahui tentang menjadi sukses adalah pengalaman harmoni batin. Ketika Anda mencapai tujuan yang Anda tetapkan, ada kegembiraan di atas dan perasaan puas yang tidak dapat dibandingkan dengan sesuatu yang materialistis. Anda cenderung menghargai diri sendiri dan kerja keras Anda. Ini membuka Anda untuk memerhatikan nilai Anda dan seberapa penting Anda bagi diri sendiri dan orang lain juga.

Selain itu, ketika Anda mengalami keharmonisan batin, Anda mengatur pikiran Anda dengan damai dan menyegarkan diri Anda untuk memenuhi peluang, kemungkinan, dan petualangan baru. Ini merupakan manfaat mutlak keberhasilan untuk diketahui sebelum Anda berpikir untuk menjadi sukses. Untuk dapat mengalami dan menikmati harmoni batin.

3. MENEMUKAN VERSI DIRI ANDA YANG TERBAIK:

Manfaat lain dari kesuksesan untuk diketahui adalah bahwa ketika Anda menjadi sukses, Anda dapat menemukan sendiri hal-hal yang Anda hasilkan. Apa yang dapat Anda lakukan dengan sangat baik, apa yang Anda sukai, dan apa yang Anda gemari. Ini karena Anda mendapat kepuasan maksimal bahwa Anda telah mencapai apa yang selama ini Anda kejar.

Keberhasilan ini adalah jalan menuju penemuan diri yang akan mengungkapkan lebih banyak kebenaran tentang diri Anda, jauh lebih banyak dari apa yang Anda ketahui sebelumnya. Untuk yang terbaik dalam mengetahui apa yang akan Anda peroleh dari kesuksesan yang pertama adalah menemukan diri sejati Anda.

4. MAMPU MENGATASI TANTANGAN HIDUP;

Ada banyak tantangan dalam kehidupan sehari-hari Anda. Kita tersandung dan jatuh, bangkit untuk mengejar impian kita sepanjang waktu saat kita menjalani hari. Salah satu manfaat dari kesuksesan untuk mengetahui bahkan sebelum Anda berpikir untuk menjadi sukses adalah bahwa Anda akan mampu mengatasi tantangan dalam hidup.

Sulit untuk mengatasi tantangan terutama ketika Anda bingung tentang kehidupan. Kesulitan hidup itu berfungsi sebagai rintangan yang menghambat kita mengetahui lebih banyak tentang kesuksesan. Tetapi ketika Anda berhasil, kemungkinan Anda memiliki pikiran yang sehat dan damai lebih besar. Anda kemudian dapat memikirkan cara terbaik untuk menghadapi dan mengatasi tantangan dalam hidup yang mungkin Anda temui. Ini adalah salah satu manfaat dari kesuksesan untuk mengetahui kehidupan yang lebih baik.

5. MEMPERBAIKI KEPRIBADIAN ANDA;

Sebelum Anda berpikir untuk menjadi sukses, salah satu manfaat dari kesuksesan yang perlu Anda ketahui adalah bahwa Anda akan dapat mengubah kepribadian Anda. Setelah Anda menjadi sukses, Anda hampir seperti pemikir besar, tahu apa yang Anda inginkan dan bagaimana Anda ingin menjalani hidup Anda secara positif.

Ada perbedaan besar dalam situasi yang diinginkan dan dalam situasi kepuasan sehubungan dengan cara Anda hidup. Ketika Anda menjadi sukses, Anda mendapatkan manfaat dari membebaskan diri dari stres, kebingungan pikiran tentang di mana Anda harus memfokuskan hidup Anda. Ini adalah salah satu manfaat dari kesuksesan untuk mengetahui bahkan sebelum Anda berpikir untuk menjadi sukses.

6. BERPERAN SEBAGAI MENTOR BAGI ORANG LAIN;

Pikirkan orang-orang sukses di dunia. Atau orang yang Anda ingin menjadi seperti. Mengapa Anda mengagumi orang tersebut? Tanpa sadar, Anda belajar dari kehidupan mereka dan menjadikan mereka sebagai mentor yang tidak Anda bayar. Mentor dipilih karena mereka menjalani kehidupan yang memuaskan.

Anda ingin menjalani kehidupan seperti atau serupa dengan orang itu. Karena mereka telah mencapai tujuan mereka. Dengan demikian, ketika Anda menjadi sukses, hidup dan prestasi Anda juga akan menjadi teladan bagi orang lain. Ini adalah salah satu manfaat dari kesuksesan yang harus diketahui sebelum Anda memutuskan untuk menjadi sukses. Untuk menjalani kehidupan yang memuaskan untuk melayani sebagai teladan bagi orang lain.

7. TERKENAL.

Ketika enam manfaat yang disebutkan di atas berhasil mencapai Anda, Anda secara otomatis dibangkitkan untuk popularitas bahkan sebelum Anda berpikir Anda memilikinya. Ketenaran mengasumsikan banyak signifikansi yang datang secara alami daripada yang secara sadar sedang Anda kejar.

Banyak orang takut gagal atau dipermalukan oleh kegagalan mereka. Sementara saya tentu saja tidak memikirkan diri saya sendiri atau keberhasilan saya dalam hal ini, saya senang bahwa saya telah mengalami banyak kegagalan dalam hidup saya. Mengapa? Karena itu berarti saya bertindak atas peluang. Anda lihat, jika Anda memperlakukan setiap kegagalan sebagai pengalaman belajar, maka Anda akan menjadi pemenang. Selama Anda benar untuk tujuan Anda, Anda harus memperlakukan

keberhasilan dan kegagalan, tidak peduli seberapa besar atau kecil, persis sama, belajar dari masing-masing hal.

Abraham Maslow mengatakan Anda akan melangkah maju ke dalam pertumbuhan atau melangkah kembali ke tempat yang aman. Dia juga menasihati kita jika Anda berencana untuk menjadi lebih dari apa yang sebenarnya Anda mampu capai, Anda mungkin akan merasa tidak bahagia selama sisa hidup Anda. Jadi lupakan apa yang Anda dengar ketika Anda tumbuh dewasa. Lebih baik TIDAK aman daripada menyesal. Tentu saja, saya tidak menyarankan Anda menjadi tidak bertanggung jawab. Mengambil risiko secara sengaja sangat berbeda dengan tidak bertanggung jawab. Selalu ingat bahwa kehilangan adalah bagian dari kemenangan. Ketika Anda jatuh, bangun dan terus bergerak maju. Itu dengan mencoba hal-hal yang Anda ketahui sejauh mana Anda bisa melakukannya.

Ya, kesuksesan dan kegagalan adalah dua sisi koin, Anda selalu berhasil dalam sesuatu atau yang lain. Jika Anda mengalami kesuksesan, mungkin Anda melewati kegagalan terlebih dahulu. Kesuksesan adalah tujuan akhir, sementara kegagalan adalah hal yang harus Anda lewati. Kegagalan hanyalah bentuk lain dari kesuksesan yang orang cenderung tidak melihatnya. Itu tidak berarti gagal, tetapi yang saya maksud adalah kegagalan tidak seharusnya dilihat seperti itu. Itu harus dilihat sebagai keberhasilan dalam beberapa hal lain, bukan dalam apa yang Anda inginkan, tetapi dalam beberapa hal lain. Setelah semua **"Apa pun yang terjadi, terjadi karena suatu alasan."**

Perbedaan antara kesuksesan dan kegagalan adalah kesabaran dan ketekunan. Satu-satunya perbedaan antara mereka yang berhasil dan mereka yang tidak, adalah mereka tetap sabar dengan mengabaikan kemajuan lambat mereka dan terus gigih, bahkan jika mereka tidak dapat melihat hasil apa pun. Jadi mengapa kesabaran dan ketekunan adalah perbedaan antara kesuksesan dan kegagalan? Untuk memahami fakta ini, Anda harus terlebih dahulu mengetahui bagaimana dan mengapa kesuksesan terjadi. Sukses adalah tentang *trial and error*. Mari kita berasumsi bahwa Anda adalah seorang penjual, agar berhasil menjual produk ke satu pelanggan, Anda pasti perlu berbicara dengan setidaknya 10 pelanggan, sehingga salah satu dari mereka membelinya.

Sekarang bagaimana jika seorang penjual berbicara hanya dengan tiga orang kemudian menyerah? Apakah dia akan berhasil? Tentu saja dia tidak akan pernah berhasil, kecuali dia tetap sabar dan gigih sampai dia bertemu pelanggan yang tepat yang akan melakukan pembelian. Perbedaan antara mereka yang berhasil dan mereka yang gagal adalah memahami fakta ini.

Inilah sebabnya mengapa kesabaran dan ketekunan sangat penting untuk kesuksesan.

» MENGAPA KESABARAN DIBUTUHKAN UNTUK SUKSES?

Kembali ke contoh orang penjualan. Jika orang itu tidak bersabar, meskipun dia menghadapi penolakan, dia tidak akan pernah menemukan orang yang tepat yang akan

membeli. Tidak ada yang namanya orang yang beruntung, karena beruntung adalah semua tentang melanjutkan sampai Anda menemukan kesempatan yang tepat

» MENGAPA KEGIGIHAN DIBUTUHKAN UNTUK SUKSES?

Sekarang mari kita anggap bahwa penjual ini menjadi sabar dan tidak melakukan apa pun kecuali terus menunggu. Dalam hal ini dia mungkin kehilangan kesempatan untuk berhasil karena dia tidak cukup gigih untuk terus mengembangkan keterampilannya meskipun dia tidak membuat penjualan.

Jika Anda menjadi terus menerus sabar, sukses hanya akan menunggu waktu. Jika Anda terus berusaha mencari pekerjaan dan gagal, Anda akhirnya akan berhasil jika Anda tetap gigih. Jika Anda mencoba untuk menciptakan bisnis yang sukses dan terus gagal, tetapi tetap sabar dan gigih, Anda akhirnya akan berhasil, karena Anda akan menemukan peluang yang tepat. Pola pikir Anda dapat membuat semua perbedaan dalam setiap aspek kehidupan Anda. Dan sayangnya, kebanyakan orang tidak memiliki pola pikir yang benar untuk sukses.

Kebanyakan orang lebih suka menyalahkan keadaan di luar untuk masalah mereka. Mereka suka mengeluh tentang hal-hal yang terjadi di dunia yang berada di luar kendali mereka. Atau mereka akan berbicara buruk tentang orang karena iri dan

bukannya bahagia atas kesuksesan orang lain. Apakah dalam pelatihan, olahraga, atau kehidupan, pola pikir yang salah akan membuat Anda gagal dan atau tidak bahagia dan kurangnya pemenuhan?

Adalah mereka yang melihat keadaan yang tidak menguntungkan sebagai tantangan dan menerima tantangan itu pada siapa yang paling berhasil. Karena tidak masalah bagi mereka apa yang dilakukan orang lain atau hambatan yang perlu mereka atasi. Yang penting bagi mereka adalah keputusan yang mereka buat dan tindakan yang mereka ambil. Mereka tidak marah dan meruntuki diri. Mereka **MENGAMBIL TINDAKAN**. Dan bukan hidup yang datang pada mereka, merekalah menjemput bola dalam hidup.

Mengkhawatirkan dan mengeluh tidak akan bermanfaat bagi siapa pun. Itu hanya akan menciptakan lebih banyak tekanan dan keracunan, sehingga hindari melakukannya dan pastikan untuk menghindari orang-orang yang melakukannya juga. Sebagian besar kenegatifan ini berasal dari keraguan diri dan ketidakamanan. Orang-orang tidak percaya pada diri mereka sendiri, jadi mereka mencoba menjatuhkan orang lain untuk mencapai hal-hal yang mereka rasa tidak bisa mereka lakukan. Mereka terlalu takut untuk mengambil risiko, sehingga mereka akan menghina orang lain yang memiliki keberanian untuk melakukan apa yang mereka inginkan.

Jika Anda pernah mendapati diri Anda mengkritik kesuksesan orang lain, luangkan waktu sejenak dan benar-benar memikirkan mengapa Anda tidak bahagia untuk orang ini.

Mengapa Anda lebih peduli pada mereka daripada mendukung mereka? Jika Anda gagal mengenali itu, maka akan sangat sulit untuk benar-benar menjalani kehidupan yang terpenuhi. Pola pikir mereka yang menghancurkan tujuan mereka dan melihat kesuksesan dalam semua segi kehidupan mereka adalah mereka yang mendukung orang lain. Mereka berharap untuk melihat kesuksesan mereka. Orang yang sukses memiliki kemauan seperti baja. Mental yang tidak pernah mengatakan mati yang mendorong mereka untuk menghancurkan tujuan mereka. Mereka tidak membenci orang lain atau pernah membuat alasan mengapa mereka tidak dapat melakukan sesuatu.

Orang-orang sukses tidak punya waktu untuk mengacau orang lain! Mereka terlalu sibuk melakukan pekerjaan yang diperlukan untuk mencapai impian mereka. Semua orang sukses yang saya kenal telah cukup bekerja dan bersedia untuk mengambil risiko. Mereka mungkin mengambil risiko kritik dari rekan-rekan mereka untuk memilih salad di atas burger. Atau mungkin mereka mengambil risiko keuangan dalam usaha bisnis. Atau mungkin mereka mengambil risiko dihakimi, karena membuat keputusan yang bukan “norma”.

Kita dapat memilih untuk melihat kegagalan sebagai “akhir dunia” atau sebagai bukti betapa tidak memadainya kita. Atau, kita dapat melihat kegagalan sebagai pengalaman belajar luar biasa yang sering terjadi. Setiap kali kita gagal dalam sesuatu, kita dapat memilih untuk mencari pelajaran yang harus kita pelajari. Pelajaran-pelajaran ini sangat penting, bagaimana kita tumbuh dan bagaimana kita terus membuat kesalahan yang sama lagi. Kegagalan menghentikan kita hanya jika kita membiarkannya.

Orang yang mencapai kesuksesan memahami bahwa mengambil risiko itu penting. Ketakutan diterima untuk apa itu. Penting untuk memahami rasa takut dan itu normal bagi setiap manusia untuk merasakannya. Anda harus merasakannya, dan lakukan apa yang harus Anda lakukan. Ketika Anda memutuskan untuk fokus pada hal-hal yang dapat Anda kendalikan dan memberikan yang terbaik, Anda akan mencapai lebih banyak kesuksesan dalam kebugaran, bisnis atau apa pun. Anda hanya harus memperbaiki pikiran Anda dan melakukan pekerjaan! Percayalah pada diri Anda sendiri, percayalah pada prosesnya, pergilah dan ambillah peluang.

II

SEMAKIN GAGAL SEMAKIN BERHASIL

Jalan menuju kesuksesan karier berliku dan panjang, dengan banyak *turn off*, *cul-de-sacs*, dan *dead ends*. Terkadang hasil yang salah tidak bisa dihindarkan. Setiap orang dari kita telah mengalami semacam hambatan atau mengatur kembali perjalanan kita untuk mencapai tujuan karier kita. Hal yang baik tentang kemunduran yang tak terelakkan ini adalah bahwa masing-masing menawarkan pengalaman baru dan memberi kita pelajaran baru untuk membantu kita di sepanjang jalan kita. Orang sukses tidak mencapai tujuan mereka persis seperti yang mereka rencanakan.

Apa yang membuat orang-orang ini berhasil adalah mampu menyesuaikan diri dengan keadaan baru, kemampuan untuk mengarahkan kembali rencana mereka ketika diperlukan, dan yang paling penting adalah melihat "kegagalan" untuk apa mereka sebenarnya, pengalaman penting yang membantu kita menyesuaikan kembali dan meningkatkan taktik kita untuk waktu berikutnya. Hampir setiap orang yang sukses mengalami

"kegagalan" untuk dibagi kisahnya; seperti Steve Jobs, yang digulingkan dari Apple pada awal 90-an atau Michael Jordan yang dikeluarkan dari tim basket sekolahnya. Kedua orang ini telah mencapai sukses luar biasa di bidangnya setelah mengalami kegagalan yang seharusnya sangat menantang kesuksesan mereka. Bagaimana Jobs dan Jordan dapat pulih dan mencapai kesuksesan?

Sebagai permulaan, mereka tidak membiarkan kegagalan membuat mereka diam dan *"stuck"* cukup lama. Sementara periode berduka singkat adalah normal, membiarkan diri Anda terpaku pada kekecewaan terlalu lama sangat merugikan. Hal terbaik yang harus dilakukan adalah fokus pada langkah Anda berikutnya, evaluasi apa yang salah dan apa yang dapat Anda lakukan dengan cara berbeda. Selama evaluasi Anda, Anda mungkin menyadari bahwa Anda ingin mengkaji kembali tujuan Anda saat ini, yang mungkin tidak terjadi tanpa kemunduran Anda.

Penting untuk memahami bahwa ada faktor-faktor lain yang memengaruhi tujuan Anda, selain hanya *reward* dan tekad Anda. Hidup membutuhkan perubahan, posisi sosial ditentukan oleh kesuksesan dan kegagalan. Selama Anda dapat melihat situasi dan berkata, *"Saya melakukan yang terbaik dan saya bangga dengan usaha saya,"* maka Anda memang melakukan segalanya untuk mencapai tujuan Anda. Hal lain yang membedakan orang sukses adalah mereka mendekati tujuan mereka secara metodis dan dengan rencana. Lebih sering daripada tidak, keyakinan buta dalam mencapai tujuan Anda tidak akan berhasil.

Mampu melihat secara objektif pada tujuan Anda memungkinkan Anda untuk dapat melihat langkah-langkah spesifik yang diperlukan dalam perjalanan Anda untuk mencapai tujuan Anda. Pencarian kita untuk sukses dapat dibandingkan dengan permainan catur. Kita harus bisa hidup dan memikirkan masa sekarang dan masa depan. Terkadang kita harus berkorban untuk "memenangkan permainan" pada akhirnya. Ini tidak hanya akan membuat Anda tetap di jalur, tetapi juga membantu Anda untuk bangkit kembali dari rintangan lebih cepat karena Anda dapat menyesuaikan diri dalam rencana.

Terakhir, jadilah rendah hati. Dalam artikel *Inc.com* baru-baru ini, Dave Balter, CEO BzzAgent, menceritakan bagaimana dia hampir kehilangan perusahaannya yang sangat sukses (yang ditampilkan di sampul The New York Times Magazine), karena kurangnya kerendahan hati. Setelah melepaskan setengah dari karyawannya saat perusahaan tidak menghasilkan pendapatan, ia dapat melihat bahwa ia tidak dapat dihentikan, dan mulai mendengarkan saran dari orang lain yang membantu perusahaannya kembali ke jalurnya. Sarannya untuk pemimpin apa pun adalah, *"Gali lubang, buang ego Anda ke dalamnya, dan tuangkan beton di atasnya."* Alias tutup ego Anda dan cari kerendahan hati. Ingat, **setiap orang telah mengalami kemunduran tidak peduli seberapa besar atau kecilnya, dan mampu mendengarkan ide atau pengalaman orang lain dapat mencegah Anda gagal**.

Bill Gates memberikan perspektif praktis tentang pentingnya belajar dari kegagalan dalam bukunya *Bill Gates @ the Speed of Thought, "Begitu Anda menerima berita yang tidak*

menyenangkan bukan sebagai hal yang negatif, tetapi sebagai bukti perlunya perubahan, Anda tidak dikalahkan olehnya. Anda belajar darinya." Gates kemudian melanjutkan dengan daftar banyak kegagalan produk Microsoft mahal yang memberikan pembelajaran dan peluang untuk pengembangan banyak kesuksesan terbesar Microsoft, dengan menyebutkan contoh berikut:

1. Omega adalah sebuah produk *database* Microsoft yang gagal dari pengembangan *database desktop* paling populer, Microsoft Access.
2. Kerja sama dengan IBM yang gagal dalam produk Windows NT yang terpaksa dihentikan, meskipun telah menghabiskan jutaan dolar Amerika dan jutaan waktu yang terbuang.
3. Sebuah *spreadsheet multiplan* yang gagal yang justru mendorong Gates mengembangkan Microsoft Excel, sebuah *spreadsheet* grafis canggih yang lebih mudah digunakan daripada produk sebelumnya, yaitu Lotus 1-2-3.

Jelaslah bahwa Bill Gates memiliki pandangan tentang keberhasilan yang berbeda dengan kita. Ia belajar dari kegagalan yang justru membantunya dan perusahaannya untuk mengubah banyak kegagalan menjadi potensi kesuksesan.

Tanpa diragukan lagi, salah satu pilar kesuksesan jangka panjang yang paling kuat adalah belajar dari kesalahan. Pentingnya belajar dari kesalahan untuk mencapai keberhasilan yang signifikan sangat dikenal, sehingga hampir tidak perlu disebutkan. Kehidupan yang menantang, hidup dengan baik, dan sukses akan dipenuhi dengan suka dan duka. Berkembang

sebagai seseorang dan mengatasi masalah dunia nyata berarti kita pasti akan gagal di beberapa waktu, tetapi jika kita belajar dari kegagalan ini dan tetap berada di jalur, kita akhirnya akan berhasil.

Pembelajaran yang efektif dari kegiatan yang menantang sangat tergantung pada bagaimana kita berpikir tentang kegagalan. Sama seperti kita mengembangkan kebiasaan dalam perilaku kita, kita juga mengembangkan kebiasaan dalam pikiran kita. Dan banyak dari kita memiliki kebiasaan berpikir yang kuat tentang kegagalan yang menguasai kita, seperti negativitas dan *self-criticism* dan hal ini mendemoralisasi kita. Hasilnya adalah kita menghambat pembelajaran yang kita butuhkan untuk membantu segala sesuatunya berjalan lebih baik di lain waktu. Tantangannya adalah mengelola pikiran kita tentang kegagalan sedemikian rupa, sehingga kita belajar dari mereka dan akibatnya meningkatkan keefektifan pribadi kita dalam pekerjaan dan hidup kita.

Jika kita dapat berkonsentrasi untuk belajar dari setiap situasi, terutama di mana kita tampaknya gagal, kita akan terus bergerak maju. Pendekatan yang efektif ini dapat disebut belajar maju. Bagaimana kita bisa belajar maju melalui kegagalan? Untuk memulainya, lihat kegagalan jangka pendek sebagai blok bangunan untuk kesuksesan masa depan dan berkonsentrasi pada belajar semua yang Anda dapat dari mereka daripada mencoba membuat alasan atau mencoba untuk menutupi kemunduran sementara ini. Triknya adalah selalu bergerak maju saat Anda gagal dan kuncinya adalah belajar hal-hal baru.

Belajar hal-hal baru banyak sekali manfaat praktisnya dalam kehidupan sehari-hari, di antaranya adalah:

1. Anda dapat tumbuh sebagai pribadi, mengembangkan basis pengetahuan Anda dan meningkatkan diri Anda menjadi lebih baik.
2. Mempelajari sesuatu yang baru memberi kita akses ke peluang baru dan berbeda, serta peluang untuk mencoba pengalaman baru yang mungkin menjadi yang terbaik yang pernah Anda coba!
3. Anda berpotensi mendapatkan lebih banyak uang dalam kehidupan kerja Anda dari mempelajari keterampilan baru yang sesuai atau dengan mengembangkan keterampilan yang terkait dengan pekerjaan yang Anda lakukan. Anda akan memulihkan kehidupan kerja Anda dan mendapatkan jauh lebih banyak dari itu.
4. Mengembangkan keterampilan baru akan memengaruhi cara Anda melakukan hal-hal sehari-hari dan mereka akan membuat segala sesuatunya lebih cepat dan lebih mudah, menghemat waktu, energi, dan stres.
5. Belajar di kehidupan kita sangat penting untuk tetap *up to date* dalam dunia yang selalu berubah. Jika kita berhenti belajar, kita bisa mandek dan benar-benar mundur, terutama dalam kehidupan profesional kita.
6. Mempelajari hal-hal baru sangat penting bagi harga diri kita. Mempelajari sesuatu yang baru membuat sel-sel otak tetap aktif dan memungkinkan kita untuk berhasil pada sesuatu yang baru, memungkinkan kita memberi tepukan besar di pundak!

7. Mencoba sesuatu yang berbeda memastikan Anda bertemu orang baru, beberapa di antaranya akan memiliki minat yang sama dengan Anda dan tertarik pada beberapa hal yang sama. Anda dapat membuat teman baru dan benar-benar meningkatkan kehidupan sosial atau pekerjaan Anda.

Sangat penting untuk mencoba hal-hal baru dan mendorong diri Anda keluar dari zona nyaman Anda. Manfaat potensial sangat besar dan jujur, tidak ada yang hilang, jadi Anda harus mulai hari ini dan belajar sesuatu yang baru!

Kegagalan adalah bagian dari kisah sukses. Mereka yang berada di atas memiliki masa lalu yang dipenuhi dengan *start-up* yang berjalan di bawah atau ide-ide yang tidak pernah keluar dari tanah. Risiko terbesar menghasilkan hadiah terbesar, tetapi Anda harus mempertaruhkannya berulang kali sampai Anda menciptakan sesuatu yang melekat. Jika Anda tidak pernah mencoba, Anda akan selalu bertanya-tanya, *"Bagaimana jika..."*

"Our greatest glory is not in never failing, but in rising every time we fail."

- Confucius -

Berikut ini daftar orang-orang yang pernah mengalami kegagalan dalam hidup mereka sebelum mereka bangkit. Anda dapat menambahkan daftarnya sendiri.

1. JIM CARREY

Kita semua tahu Jim Carrey sebagai komikus yang membuat kita menikmati komedi terhebat sepanjang masa seperti *The Mask*, *Dumb and Dumber*, dan *Ace Ventura*. Tapi, kita tidak semua tahu kisah perjuangan Carrey. Dia dibesarkan di keluarga berpenghasilan rendah dengan seorang ayah yang berjuang untuk mempertahankan pekerjaan. Mereka sangat miskin, sehingga Carrey harus putus sekolah pada usia 15 tahun dan mendapatkan pekerjaan sebagai petugas kebersihan hanya untuk membantu keluarganya.

Pada *stand-up* komik pertamanya di sebuah klub bernama *Yuk Yuk's* di Toronto, Kanada, dia dicemooh di atas panggung. Kemudian, ketika dia mengikuti audisi *Saturday Night Live* pada tahun 1980 – 81, dia pun gagal. Namun, kita semua tahu kemudian tentang kesuksesan Carrey. Dalam sebuah wawancara dengan Oprah Winfrey, Carrey berbicara tentang bagaimana dia menggunakan *Law of Attraction* dengan menulis sendiri cek sebesar 10.000.000 juta dolar untuk berakting, kemudian meletakkan cek tersebut dalam dompetnya selama 7 tahun sampai dia menerima 10.000.000 juta dolar pembayaran untuk perannya di *Dumb and Dumber*.

2. KATY PERRY

Kebanyakan orang mengenal Katy Perry sebagai penyanyi dengan bayaran tinggi, tetapi jarang yang

mengetahui perjuangan yang ia lalui untuk mendapatkan kariernya. Perry memulai kariernya di awal hidup, putus sekolah menengah pada tahun 1999 untuk mengejar obsesinya sebagai penyanyi. Awalnya, dia adalah seorang penyanyi gospel di gereja, mengikuti tradisi keluarganya yang penganut Kristen.

Pada tahun 2001, Katy Perry merilis album Injil pertamanya dengan *Red Hill Records*, yang secara komersial tidak berhasil. Setelah menjual hanya 200 kopi albumnya, perusahaan rekaman itu menghentikan kontraknya. Setelah itu, Perry pindah ke musik populer, pindah ke Los Angeles untuk merekam dengan produser *Glen Ballard*. Pada tahun 2003 ia menandatangani kontrak dengan *Island Def Jam*, yang juga menghentikan kontraknya dengan Perry.

Pada tahun 2004 ia kembali menandatangani kontrak. Kali ini dengan *Columbia Records* yang menjadikannya sebagai vokalis pada band *The Matrix*. Namun, kesepakatan itu juga gagal, ketika *Columbia Records* menangguhkan proyek tersebut. Setelah "dijatuhkan" oleh tiga label, Anda akan berpikir bahwa Perry akan menyerah. Namun tidak! Dia terus mengejar kariernya, bekerja serabutan dan menjadi *backing vocal* sampai dia menandatangani kontrak dengan *Capitol Music Group* yang baru dibentuk pada tahun 2006. Di sanalah dia mengerjakan *single hit* pertamanya, *I Kissed a Girl*. Single ini juga menandai debutnya sebagai penyanyi solo yang sukses. Kini, Perry telah menaklukkan kegagalannya dan berkancah di dunia yang cukup kejam bagi sebagian orang.

3. OPRAH WINFREY

Oprah memiliki awal yang sulit dalam hidup. Ia lahir sebagai anak perempuan dari seorang ibu yang berpenghasilan rendah. Oprah menceritakan bahwa bukan hanya kondisi kehidupannya yang buruk, tetapi ia selalu dilecehkan secara seksual, mulai pada usia 9 tahun; oleh sepupunya, paman, dan seorang temannya. Pada usia 14 tahun, Oprah hamil, tetapi putranya meninggal tak lama setelah lahir.

Setelah kematian putranya, Oprah tinggal bersama ayahnya di Vernon, Tennessee. Di kota ini, Oprah memulai hidupnya dari awal. Ia kembali ke sekolah dan kemudian diterima dengan beasiswa penuh di *Tennessee State University*, jurusan komunikasi. Winfrey pun magang di stasiun radio lokal untuk mengembangkan kariernya di media. Tetapi, setelah magang, dia dipecat oleh produser karena dianggap "tidak layak untuk televisi". Ia kemudian hijrah ke stasiun televisi lain di Baltimore. Di stasiun televisi ini ia menjadi pembawa acara *talk show* lokal, *People is Talking*.

Pada tahun 1983, Winfrey kembali ke Chicago, untuk menyelenggarakan acara *talk show* berbujet rendah pada stasiun televisi *AM Chicago*. Dalam beberapa bulan, acara itu berubah dari peringkat terakhir menjadi acara nomor satu pada saat itu. Hal ini menyebabkan acara yang diberi nama *The Oprah Winfrey Show* disiarkan ke seluruh negeri.

4. JAY-Z

Sejak usia dini, Jay-Z memiliki bakat menyanyi, tetapi kemunculannya menjadi bintang tidak terjadi dalam semalam. Dia dihadapkan dengan beberapa rintangan di sepanjang jalan menuju kesuksesannya. Misalnya, pada tahun 1995, ia berusaha keras untuk mendapatkan kontrak rekaman, namun tidak ada satu label pun yang mau bekerja sama dengan Jay-Z. Ini membuatnya mendirikan perusahaan rekaman sendiri bernama *Roc-a-fella Records* yang bermitra Damon Dash dan Kareem Biggs.

Perusahaan rekamannya sendiri pun bersusah payah untuk mencapai kesepakatan distribusi rilis album pertamanya. Akhirnya, ia berhasil menegosiasikan kontrak dengan perusahaan distributor *Priority* yang kemudian merilis album debutnya yang berjudul *Reasonable Doubt* yang meroket meraih platinum pada Grammy Award.

Di tengah kariernya, Jay-Z didakwa diduga menikam seseorang di sebuah pesta rilis album. Dia diadili, mengaku tidak bersalah, namun kemudian memohon keringanan hukuman. Atas aksinya tersebut, ia diganjar tiga tahun masa percobaan. Jay-Z tumbuh di kawasan Brooklyn, New York, yang terkenal sebagai wilayah yang penuh kriminalitas. Tetapi ia tidak pernah menyerah, tidak peduli apa yang terjadi padanya, tidak peduli kegagalan apa yang dia hadapi, dia tumbuh sebagai pribadi yang lebih baik.

5. JK ROWLING

Rowling adalah salah satu kisah sukses yang paling menginspirasi di zaman kita. Banyak orang hanya mengenalnya sebagai wanita yang menciptakan *Harry Potter*. Tetapi yang kebanyakan orang tidak tahu adalah apa yang dia alami sebelum mencapai kesuksesan. Kehidupan Rowling bukanlah semacam kue coklat yang lezat. Dia berjuang dengan luar biasa.

Pada tahun 1990, Rowling pertama kali memiliki ide untuk Harry Potter. Dia menyatakan bahwa ide itu "sepenuhnya terbentuk" di benaknya suatu hari ketika dia sedang dalam kereta dari Manchester ke London. Dia mulai menulis dengan antusias. Namun, akhir tahun itu, ibunya meninggal setelah 10 tahun komplikasi dari *Multiple Sclerosis*.

Pada tahun 1992 ia pindah ke Portugal untuk mengajar bahasa Inggris di mana ia bertemu dengan seorang pria, menikah, dan memiliki seorang anak perempuan. Pada tahun 1993, pernikahannya berakhir dengan perceraian dan dia pindah ke Edinburgh, Skotlandia, untuk lebih dekat dengan saudara perempuannya. Pada saat itu, dia memiliki tiga bab dari *Harry Potter* di dalam kopernya.

Rowling menganggap dirinya gagal pada saat itu. Pengangguran, bercerai, tidak punya uang, dan hidup dari tunjangan pemerintah bukankah sebuah hal yang patut dibanggakan. Dia depresi, akhirnya mendaftar untuk

kesejahteraan yang dibantu pemerintah. Itu adalah masa yang sulit dalam hidupnya, tetapi dia bangkit dari kegagalan.

Pada tahun 1995, 12 penerbit besar menolak naskah *Harry Potter*. Tapi, setahun kemudian ketika sebuah penerbit kecil, Bloomsbury, menerimanya dan memperpanjang uang muka sebesar 1.500 poundsterling jumlah yang sangat kecil. Pada tahun 1997, buku itu diterbitkan hanya dengan 1000 eksemplar, 500 di antaranya didistribusikan ke perpustakaan. Pada tahun 1997 dan 1998, buku ini memenangkan penghargaan dari *Nestle Smarties Book Prize* dan *British Book Award* untuk "Buku Anak Tahun Ini". Setelah itu, Rowling berhasil menjual lebih dari 400 juta salinan buku-bukunya, dan dianggap sebagai penulis wanita paling sukses di Inggris.

6. STEPHEN KING

Stephen King terkenal dengan banyak novel yang sebagian besar telah dibuat menjadi film. Namun, novel pertama Stephen King, yang berjudul *Carrie*, ditolak 30 kali sebelum diterbitkan. Tidak hanya itu, tetapi King benar-benar membuang naskah itu ke bak sampah, yang kemudian diambil kembali oleh istrinya yang sangat memercayai mimpinya menjadi penulis yang diterbitkan. Namun, tahun-tahun awal King juga bukan hal yang patut dikagumi.

Sebagai seorang anak, keluarganya hampir tidak dapat memenuhi kebutuhan, dan di tahun-tahun terakhirnya

sebagai guru bahasa Inggris, ia menambah penghasilannya dengan menjual cerita pendek ke majalah. Hari ini, King memiliki lebih dari 50 novel dan telah terjual lebih dari 350 juta kopi karyanya. Dapatkah Anda membayangkan seperti apa kehidupan King jika ia menyerah? Sulit membayangkan bahwa penulis yang sukses seperti itu pernah ditolak berkali-kali. Di tahun-tahun sebelumnya, King berbicara tentang mengirimkan cerita pendek ke majalah mulai dari usia 16 tahun dan menggantung slip penolakan pada paku sampai slipnya sangat berat, sehingga ia harus mengganti paku setiap bulannya. Kini, karya-karya King, tidak hanya dipublikasikan dalam bentuk novel, namun juga diangkat ke layar film.

7. BILL GATES

Sebelum Microsoft lahir, Bill Gates mengalami kegagalan dalam bisnis. Saat ini, ia dikenal sebagai salah satu orang terkaya di dunia. Gates terlahir dari keluarga kelas menengah yang mapan. Namun, hal itu tidak membuatnya bergantung pada keluarganya. Ketajaman bisnisnya tidak ada duanya. Meskipun bisnis pertama, yaitu Traf-O-Data yang merupakan kemitraan antara Gates, Paul Gilbert, dan Paul Allen gagal.

Meskipun Gates gagal dalam bisnis pertamanya, itu tidak menyurutkan dia untuk mencoba lagi. Dia tidak mau menyerah, ia dengan cerdik mampu mendirikan sebuah perusahaan yang merevolusi pasar komputer pribadi. Dan kita semua tahu betapa suksesnya itu baginya.

8. HENRY FORD

Banyak orang mengenal Henry Ford sebagai pendiri *Ford Motor Company*, salah satu perusahaan otomotif paling sukses sepanjang masa. Namun, apa yang mereka tidak tahu adalah bahwa Ford gagal dua kali sebelumnya yang mengakibatkan kebangkrutan. Kegagalan Ford membuat perusahaan itu muncul sebagai perusahaan yang dikenal saat ini.

Ford tidak asing dengan kegagalan, tetapi dia juga tidak menyerah. Namun, ketika kita memikirkan Ford, kita tidak membayangkan kegagalan karena semua itu hanya berhasil sekali. Namun, pada tahun 1899, pada usia 36 tahun, Ford membentuk perusahaan pertamanya, Perusahaan Mobil Detroit dengan dukungan William H. Murphy. Namun perusahaan itu bangkrut.

Upaya keduanya adalah pada tahun 1901, ketika ia membentuk Perusahaan Henry Ford, yang akhirnya ia tinggalkan dengan hak atas namanya. Perusahaan itu kemudian berganti nama menjadi Perusahaan Mobil Cadillac. Usaha ketiga Ford adalah *Ford Motor Company* yang berkali-kali menghantam kepala Ford dengan kegagalan. Setelah itu, kita semua tahu ceritanya. Ford merevolusionerkan industri mobil, merintis tidak hanya Model T dan jalur perakitan, tetapi juga konsep dan gagasan tentang mobil di setiap rumah. Dengan hanya satu model, yaitu T Ford, perusahaan ini mampu menjual lebih dari 17 juta unit hanya dalam waktu satu tahun.

9. KOLONEL SANDERS

Orang-orang mengenalnya karena setelan putih ikonik dan dasi kupu-kupunya. Kolonel Sanders adalah pendiri *Kentucky Fried Chicken* (KFC). Namun, pria yang bernama asli Zany Sanders ini sesungguhnya mengawalinya dengan kehidupan yang sulit. Faktanya, baru pada usia 62 tahun dia menerima jaminan sosial senilai 105 dolar yang ia habiskan untuk membuat resep ayam gorengnya. Lebih dari 1.000 orang mengatakan kepadanya bahwa dia gila, tetapi dia tidak menyerah.

Sanders bekerja di berbagai hal, termasuk menjadi pemadam kebakaran, penjual ban, penjual asuransi, dan tentu saja seorang juru masak. Dia meracik resep ayam rahasianya antara tahun 1939 - 1940 ketika dia tahu bagaimana cara menggoreng ayam secara lebih cepat dan lebih konsisten. Dia berumur 50 tahun ketika itu terjadi. Namun, pada tahun 1952 ia mulai mencoba untuk membuka restoran ayam goreng dengan model waralaba. Restoran pertama berada di Salt Lake City, Utah, yang kemudian menjadi *Kentucky Fried Chicken* pertama.

Restoran tersebut melipat-tigakan penjualannya dalam satu tahun di mana 75 persen dari pendapatan itu berasal dari ayam Sang Kolonel. Perusahaan itu tumbuh dan berkembang lebih cepat dari yang pernah dibayangkannya. Pada tahun 1964, pada usia 74 tahun, Sanders menjual perusahaan itu seharga 2 juta dolar kepada sekelompok investor yang dipimpin oleh Jack C. Massey dan

John Y. Brown Jr. Dia mempertahankan hak atas waralaba Kanada dan tetap sebagai Duta *Goodwill* yang digaji untuk perusahaan.

10. THOMAS EDISON

Kita semua pernah mendengar nama itu sebelumnya. Amerika terkenal ini dikaitkan dengan kegagalan lebih dari 10.000 kali untuk menciptakan bola lampu listrik komersial, tetapi dia tidak menyerah. Ketika ditanya oleh wartawan surat kabar jika dia merasa gagal dan jika dia harus menyerah, setelah melalui lebih dari 9.000 usaha yang gagal, Edison dengan sederhana menyatakan, "Mengapa saya merasa seperti gagal? Dan mengapa saya harus menyerah? Saya sekarang tahu pasti lebih dari 9.000 cara lampu listrik tidak akan berfungsi. Sukses hampir ada dalam genggaman saya."

Gurunya adalah orang yang sama yang mengatakan bahwa Edison "terlalu bodoh untuk belajar sesuatu" dan dipecat dari dua posisi pekerjaan pertamanya, karena tidak cukup produktif. Namun, Edison, melalui kegagalannya, juga merupakan inovator terbesar sepanjang masa dengan 1.093 hak paten di AS untuk namanya, bersama dengan beberapa lainnya di Inggris, dan Kanada. Edison adalah seseorang yang menolak untuk menyerah tidak peduli apa pun yang terjadi.

Dikatakan bahwa di hari-hari awal, ia menghubungkan kesuksesannya dengan ibunya, yang menariknya keluar

dari sekolah dan mulai mengajarinya sendiri. Itu karena ibunya, dan betapa sepenuh hati dia memercayainya, bahwa dia tidak ingin mengecewakannya. Daya tarik awalnya untuk eksperimen kimia dan teknik mesin membuka jalan bagi masa depan yang luar biasa cerah. Perusahaannya, GE, masih merupakan salah satu perusahaan publik terbesar yang diperdagangkan di dunia, terus berinovasi di hampir setiap sektor.

11. WALT DISNEY

Pria yang telah memengaruhi semua generasi dengan kreasi kartunnya ini pernah dianggap gagal. Disney dipecat oleh editor pada tahun 1919 dari pekerjaannya di koran *Kansas City Star* karena dia "kurang imajinasi dan tidak punya ide bagus". Namun, pria yang memperkenalkan kita pada Mickey Mouse dan banyak karakter lainnya tidak berhenti gagal di sana.

Disney pertama kali mengalami kebangkrutan ketika ia membeli sebuah studio animasi dengan nama *Laugh-O-Gram*. Perusahaan ini diakuisisi, karena pada saat itu, kreasi kartun Disney telah mendapatkan popularitas di Kansas. Tapi, ia tidak dapat mengelola uang dan bisnisnya terbelit utang. Selanjutnya, ia mengajukan kebangkrutan dan pindah ke Hollywood, California.

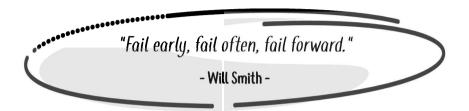
Kegagalan awal dalam kehidupan Disney tidak menghalanginya untuk bergerak maju. Tentu saja, seperti orang lain, kegagalan Disney adalah pukulan bagi ego. Siapa

pun yang menderita karena kegagalan dan kebangkrutan tahu bagaimana rasanya. Namun, itu juga meletakkan fondasi untuk karier yang sukses. Ketika dia membentuk Perusahaan Walt Disney, semua kegagalan masa lalunya membantu membuka jalan bagi bisnis yang sukses.

Disney dan *Walt Disney Company* telah menyentuh kehidupan jutaan orang di seluruh dunia. Dari kartun, taman hiburan, dan film animasi, anak-anak dan orang dewasa sekarang menikmati hasil kerja Disney. Seandainya dia menyerah, segalanya akan jauh berbeda. Namun dia tetap bertahan, bahkan melalui kebangkrutan.

Siapa yang dapat memberi Anda nasihat yang lebih baik tentang cara sukses daripada orang sukses? Nah, jika Anda cerdas, Anda juga akan mendengarkan orang-orang yang gagal, sehingga Anda tahu apa yang harus dihindari. Solusinya, tentu saja, tidak mengabaikan saran dari orang-orang yang telah berhasil. Sebaliknya, juga dengarkan orang-orang yang gagal. Misalnya Anda ingin memulai bisnis baru, setidaknya dengarkan seseorang yang gagal menemukan apa yang membuat mereka tersandung. Anda dapat bertanya bagaimana mereka menangani pemasaran yang tidak berkembang atau membuat inovasi produk yang disukai oleh konsumen, dan sebagainya.

Jangan hanya mencari tahu kebiasaan orang yang bahagia, pelajari kebiasaan yang dapat membuat Anda gagal juga. Yang terpenting, jangan takut untuk mempertimbangkan titik-titik data eksternal. Orang dikenal buruk dalam mengetahui faktor

yang memengaruhi kegagalan mereka. Meskipun Anda tidak boleh hanya memercayai satu studi saja, memerhatikan banyak orang dapat memberi gambaran yang lebih baik tentang dunia di sekitar Anda.

Kalimat ini ditulis Smith dalam akun Instagramnya pada 7 Januari 2018 lalu dan segera menjadi viral. Bagi Smith, kegagalan merupakan bagian terbesar agar dapat sukses. Lelaki yang memulai karier sebagai pemain film di usia 21 tahun ini sangat vokal menyuarakan peranan kegagalan dalam kehidupannya. Kegagalan yang dialami Smith tidak cukup sekali, namun juga berkali-kali. Filmnya yang berjudul *After Earth* yang dirilis pada tahun 2013, ia sebut sebagai *the most painful failure*. Selain hanya menghasilkan 27 juta dolar dalam sepekan, film ini juga menuai 12 persen dari situs kritik *Rotten Tomatoes*. Jumlah yang lebih banyak dari kritik yang diterima film *Now You See Me* yang dibintangi oleh Jesse Eisenberg.

Smith tidak patah arang ketika menghadapi kegagalan, ia justru mengibaratkan kegagalan sebagai latihan untuk meraih kesuksesan. Kegagalan, bagi Smith dan juga seharusnya bagi kita, adalah cara meningkatkan kemampuan adaptasi. *"Ketika Anda pergi ke pusat kebugaran dan berolahraga, Anda benar-benar*

*mencari kegagalan. Anda ingin membawa otot-otot Anda ke titik di mana Anda mengalami kegagalan karena di situlah letak adaptasi dan di situlah pertumbuhan,"*demikian yang dikatakan Will Smith.

Kebutuhan untuk beradaptasi belum pernah lebih besar dari sekarang. Kemampuan orang, tim dan organisasi untuk beradaptasi dengan perubahan di lingkungan mereka, tetap relevan agar dapat menghindari keusangan adalah karakteristik yang menentukan antara keberhasilan dan kegagalan, pertumbuhan dan stagnasi, bisnis dan kebangkrutan. Anda harus berpikir dan bertindak secara adaptif ketika Anda menghadapi kegagalan. Jadi, seperti apa "orang yang bisa beradaptasi" adalah:

1. SERING MELAKUKAN EKSPERIMEN;

Untuk beradaptasi, Anda harus terbuka untuk berubah, yang berarti Anda harus memiliki kehendak, seperti toleransi emosional, keteguhan mental, bimbingan rohani untuk terus berani melakukan banyak hal baru. Mereka melakukan *try and error* yang menuntut sekian banyak kegagalan sebelum sesuatu dapat ditemukan dan cocok bagi Anda. Proses ini berbeda antara satu dengan yang lain, karena apa yang terlihat cocok bagi kita, belum tentu cocok bagi orang lain, bukan?

2. MELIHAT PELUANG PADA KEGAGALAN;

Untuk beradaptasi adalah bertumbuh, berubah, dan mengubah. Anda harus melupakan apa yang pernah Anda

yakini sebagai hal yang “benar”, lalu gambarkan sebagai “salah”, dan kemudian adopsi apa yang Anda yakini sebagai “hal baru”. Termasuk mempertanyakan kebiasaan-kebiasaan yang Anda miliki. Ini jauh lebih baik, daripada Anda hanya meratapi kegagalan. Jika tidak, Anda akan mengalami stagnasi.

3. MEMILIKI BANYAK SUMBER;

Anda dapat mengambil sumber daya seseorang, tetapi Anda tidak dapat menghapus sumber daya. Daripada terjebak pada satu solusi untuk menyelesaikan masalah, orang-orang yang dapat beradaptasi memiliki rencana cadangan ketika Plan A tidak berfungsi. Mungkin terdengar konyol, ketika Anda mengatakan, “Saya memiliki banyak rencana atas sesuatu.” Dan mungkin Anda dianggap terlalu berhati-hati, namun ini tidak salah. Mempersiapkan segalanya jauh lebih baik daripada melakukan tanpa persiapan. Bayangkan ketika Anda jatuh. Menyadari Anda memiliki jaring pengaman itu lebih menenangkan daripada menyadari Anda tidak memiliki apa pun.

4. BERPIKIR MAJU;

Orang-orang yang memiliki kemampuan adaptasi yang bagus selalu melihat kesempatan dalam berbagai hal, sekecil apa pun peluang itu. Mereka lebih memikirkan bagaimana mereka mengatasi rintangan daripada berpikir tentang kegagalan yang mereka alami. Mereka adalah orang-orang yang menempatkan kegagalan sebagai masa

lalu yang digunakan sebagai sumber evaluasi. Masa depan yang belajar dari masa lalu itu jauh lebih baik daripada Anda hanya berkutat pada masa lalu. Ketika Anda hanya berkutat pada masa lalu, mungkin Anda akan disebut sebagai orang yang gagal *move on* oleh sebagian orang.

5. TIDAK MUDAH MERENGEK;

Jika mereka tidak dapat mengubah atau memengaruhi keputusan, mereka beradaptasi dan melanjutkan. Sering kali orang yang gagal merengek atas kegagalan mereka. Mungkin anak Anda gagal masuk ke universitas yang ia impikan, namun apa yang terjadi ketika Anda membiarkan anak Anda merengek terus-menerus, tanpa mendorongnya mengambil universitas lain yang sepadan dengan universitas yang ia impikan?

Orang-orang yang menginginkan kesuksesan, cenderung hanya sebentar meratapi kegagalan mereka dengan merengek, setelahnya mereka akan segera berpikir mengambil langkah taktis untuk bergerak maju.

6. BERBICARA DENGAN DIRI MEREKA SENDIRI.

Tapi tidak dengan cara yang aneh. Ketika mereka merasa tekanan darah mereka meningkat, gigi mereka bersatu dan kepalan tangan mereka mengepal, mereka membalik "tombol mental" dengan berbicara pada diri sendiri. Ini mereka lakukan, agar mereka dapat berinteraksi secara pribadi dan lebih intim dengan diri mereka sendiri. Biasanya dengan

berbicara pada diri sendiri, kejujuran dapat muncul yang berguna sebagai bahan evaluasi untuk diri mereka sendiri.

7. TIDAK MUDAH MENYALAHKAN;

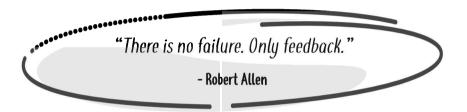
Mereka bukan korban pengaruh eksternal karena mereka proaktif. Untuk beradaptasi dengan sesuatu yang baru, Anda harus meninggalkan yang lama. Orang yang mudah beradaptasi tidak menyimpan dendam atau menghindar dari kesalahan, tetapi malah menyerap, memahami, dan melanjutkan.

8. TIDAK MENGKLAIM KETENARAN;

Mereka tidak peduli menjadi pusat perhatian, karena mereka tahu hal itu akan segera hilang. Daripada menyia-nyiakan upaya pada masalah sementara, mereka mengalihkan fokus mereka ke rintangan berikutnya untuk maju, sehingga mereka dapat beralih ke tantangan berikutnya. Ketenaran hanyalah ekses dari keberhasilan atau kesuksesan yang Anda raih. Sejarah hanya mencatat mereka yang pernah gagal, namun mampu meraih kesuksesan dan tidak menuliskan orang-orang yang tetap gagal.

9. MEMILIK RASA INGIN TAHU YANG BESAR;

Tanpa rasa ingin tahu, tidak ada adaptasi. Orang yang bisa beradaptasi belajar dan terus belajar. Keingintahuan

memungkinkan pertumbuhan yang mendorong Anda maju. Jika Anda tidak mau mendengarkan sudut pandang orang lain, maka Anda akan terbatas dalam pemikiran Anda, yang berarti Anda juga akan terbatas dalam kemampuan beradaptasi Anda. Semakin banyak konteks yang Anda miliki, semakin banyak pilihan yang memposisikan Anda untuk berubah.

Ketika Anda mengadopsi sikap yang benar, kegagalan adalah guru yang hebat. Kegagalan menyela rutinitas Anda dan memberi Anda kesempatan untuk mengeksplorasi solusi baru, tetapi hanya jika Anda memiliki sikap yang benar. Psikolog Albert Bandura melakukan penelitian yang menunjukkan betapa hebat peran sikap kita dalam menghadapi kegagalan. Dalam studi tersebut, dua kelompok orang diminta untuk menyelesaikan tugas manajemen yang sama. Kelompok pertama diberi tahu bahwa tujuan dari tugas itu adalah untuk mengukur kemampuan manajemen mereka. Kelompok yang lain diberi tahu bahwa keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas itu dapat ditingkatkan dan bahwa tugas itu hanyalah sebuah kesempatan untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan.

Kuncinya adalah bahwa para peneliti membuat tugas begitu sulit, sehingga semua peserta pasti gagal dan mereka memang gagal. Kelompok pertama, merasa gagal dengan alasan keterampilan. Kelompok kedua, bagaimanapun, melihat setiap kegagalan sebagai kesempatan belajar dan mereka melakukan pada tingkat yang semakin tinggi setiap kali mereka mencoba tugas baru. Kelompok kedua bahkan menilai diri mereka lebih percaya diri daripada kelompok pertama.

Sama seperti para peserta dalam penelitian Bandura, kita dapat melihat kegagalan kita sebagai cerminan kemampuan kita atau sebagai peluang untuk pertumbuhan. Lain kali Anda mendapati diri Anda berkubang dalam mengasihani diri sendiri yang sering menyertai kegagalan, fokuslah pada apa yang dapat Anda kendalikan, yaitu sikap Anda. Beberapa pelajaran terbaik dalam hidup juga yang paling sulit untuk diterima dan mengadopsi sikap yang benar. Ini adalah pelajaran yang menantang fleksibilitas dan keinginan Anda untuk belajar. Ketika kita tidak belajar pada kegagalan, kita menjadi orang-orang yang lemah. Meskipun tampaknya kontraproduktif, para psikolog menyarankan agar Anda gagal sejak dini dan sering.

Semakin sering gagal, akan semakin berhasil. Dalam sekejap, bagaimana Anda menafsirkan frasa ini? Apakah pikiran Anda langsung beralih ke gagasan kegagalan sebagai hasil akhir atau apakah Anda menganggap kegagalan sebagai sarana untuk sukses? Seperti pepatah yang melaluinya kita memandang gelas setengah kosong atau penuh, kita sering melihat apa yang kita inginkan, atau cenderung untuk dilihat. Salah satu tantangan hidup yang kita hadapi dalam perjalanan adalah belajar melihat

kegagalan sebagai jalan menuju kesuksesan. Semua orang gagal di beberapa titik dalam karier mereka. Faktanya, kegagalan sering mengarah pada kesuksesan.

Semakin banyak kegagalan yang Anda miliki, semakin banyak Anda belajar dan meningkatkan peluang keberhasilan Anda. Mengalami beberapa kegagalan berarti Anda bertahan dan tidak pernah menyerah. Saya baru-baru ini membaca bukti ilmiah bahwa ketahanan karakteristik manusia sebenarnya adalah kebalikan dari depresi (bukan kebahagiaan). Ketahanan, bagaimana kita bereaksi terhadap situasi dalam kehidupan dan kemampuan kita untuk bangkit kembali dari rintangan, adalah apa yang membuat kita bahagia.

Membaca kutipan di atas lagi, tampaknya kontra-intuitif, bagaimana bisa sukses menjadi lebih berbahaya daripada kegagalan? Jika Anda benar-benar menginginkan jawabannya, lihat saja orang-orang di sekitar Anda. Saya telah mengamati ratusan orang yang cukup sukses dalam karier mereka dan kesuksesan itu membuat mereka terjebak dalam kehidupan yang biasa-biasa saja. Mereka tidak menikmati apa yang mereka lakukan, tetapi perubahan berarti mengorbankan tingkat pendapatan mereka saat ini. Kesuksesan mereka sekarang

mencegah mereka melakukan apa yang benar-benar mereka nikmati.

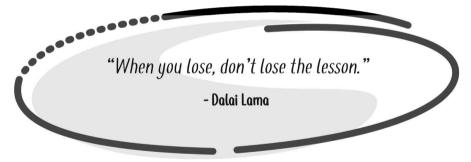
Kita telah diajarkan sejak kecil bahwa kegagalan harus dihindari dengan cara apa pun. Tidak ada yang bisa lebih jauh dari kebenaran. Apakah Anda mulai berjalan tanpa terjatuh? Tentu saja tidak; Anda jatuh berkali-kali. Tetapi Anda bangkit dan mencoba lagi, dan akhirnya Anda menguasai keterampilan itu. Bagaimana dengan mengendarai sepeda, atau menguasai komputer atau program apa pun yang Anda gunakan dalam pekerjaan sehari-hari Anda?

Ada kesalahan dan kegagalan dalam setiap hal baru yang kita pelajari, dan keterampilan yang lebih kompleks dan berharga yang kita coba kuasai, semakin sering kita gagal sebelum kita melakukannya dengan benar. Jika Anda akan mencapai tingkat kesuksesan apa pun dalam hidup, Anda perlu mengubah keyakinan Anda tentang kesuksesan dan kegagalan. Penting untuk memahami bahwa jika Anda ingin lebih sukses, Anda juga harus menerima lebih banyak kegagalan. Anda akan belajar dan ada kurva pembelajaran untuk setiap aktivitas baru yang Anda coba kuasai.

Ada dua hal yang perlu Anda lakukan setiap kali Anda mengalami kegagalan. Tanyakan pertanyaan yang sangat penting, “Pelajaran apa yang harus saya pelajari dari pengalaman ini?” Kemudian lepaskan keterikatan pada kegagalan. Jangan berkutat pada fakta bahwa Anda melakukan kesalahan atau hal-hal tidak sesuai dengan yang Anda rencanakan. Belajar berpikir seperti anak kecil yang mencoba berjalan. Mereka tidak fokus pada fakta

bahwa mereka jatuh. Mereka membiarkannya pergi dan terus mencoba. Berada di atas kesalahan masa lalu tidak mengubah hasilnya, tetapi itu merampok kita hidup di masa kini. Tidak ada yang dapat kita lakukan untuk mengubah acara sebelumnya, jadi lepaskan. Belajar dari mereka, tetapi jangan terus mengingatnya di pikiran Anda; itu hanya membuang waktu dan energi.

Hidup dan sukses adalah proses, dan gagal bukanlah akhir dunia. Tidak ada yang peduli dengan kegagalan Anda seperti Anda; orang lain fokus pada kegagalan mereka sendiri. Selama Anda belajar dari kegagalan Anda dan kemudian melepaskan ikatan emosional, Anda akan berada di jalur menuju sukses. Satu-satunya hal yang perlu Anda lakukan adalah mengambil lebih banyak peluang. Gagal lebih sering; Anda akan meraih kesuksesan lebih cepat.

III

BELAJAR GAGAL

"We can only learn to deal with failure by actually experiencing failure, by living through it. The earlier we face difficulties and drawbacks, the better prepared we are to deal with the inevitable obstacles along our path."

- Tal Ben Shahar, the Pursuit of Perfect -

Belajar gagal adalah kalimat yang mungkin terdengar aneh bagi Anda, bukan? Seharusnya kita belajar untuk sukses dan bukan belajar untuk gagal, terlebih lagi belajar gagal dengan sengaja. Tapi sadarkah Anda, bahwa ketika kita membaca cerita-cerita tentang kesuksesan para tokoh, hampir semuanya menyertakan cerita tentang kegagalan. Artinya, kegagalan mengikuti hampir semua kisah sukses yang ada.

Belajar dari kisah kegagalan dari orang-orang membuat kita belajar melewati hal yang sama ketika kita mengalami kegagalan. Ada hal yang berharga yang dapat kita ambil sebagai kiat atau trik dari mereka. Orang yang gagal yang kemudian berhasil, ternyata memiliki sesuatu yang mungkin lebih berharga untuk kita pelajari dari orang yang berhasil. Jika kita diminta untuk melewati sebuah jembatan dengan mata tertutup kemudian diberikan pada kita dua pilihan bantuan, ***pertama,*** diberitahukan kepada kita langkah-langkah yang aman dan bisa membawa kita ke seberang dengan selamat. ***Kedua,*** diberitahukan kepada kita letak di mana saja jebakan-jebakan tersebut berada, mana yang kita pilih?

Pilihan pertama adalah pilihan (mungkin) paling rasional dan umum bagi kebanyakan kita. Bagaimana tidak? Kita bisa dengan aman dan tahu harus melangkah ke mana untuk bisa sampai ke seberang dengan selamat. Buat apa perlunya mengetahui letak jebakan kalau kita sudah tahu jalan dan langkah yang aman? Pilihan yang rasional dan sah-sah saja bagi kita. Namun pilihan kedua sebenarnya memberi kita banyak kesempatan untuk kreativitas dan eksplorativitas kemampuan kita.

Kita memang hanya tahu di mana saja letak jebakan tersebut berada. Tapi justru ini menguntungkan kita, apalagi yang kita takutkan? Kita sudah tahu di mana jebakannya berada. Jadi, tidak ada lagi yang perlu kita khawatirkan untuk melangkah ke mana saja asal kita tidak menginjak jebakan tersebut. Kita menjadi bebas melangkah, berekspresi bahkan mungkin menari-nari di atas jembatan tersebut. Kenapa? Karena kita tahu mana

yang tidak boleh diinjak. Berbeda dengan pilihan pertama yang membuat kita hanya tahu mana tempat yang boleh diinjak. Kita memang pasti selamat sampai di seberang, tapi kita tidak akan berani bebas melangkah apalagi menari di atas jembatan sebab yang kita tahu hanya bagian yang boleh diinjak.

Jadi belajar dari orang yang gagal sama pentingnya dengan belajar dari orang yang sukses. Belajar dari orang yang berhasil akan memberi semangat dan motivasi pada apa yang kita lakukan, dan belajar dari orang yang gagal akan memberi keberanian dan kebebasan pada apa yang kita lakukan. Orang sering kali menjadi lebih berani dan merasa bebas justru pada saat mengalami kegagalan, pada saat berada pada titik nadir kehidupannya. Lebih berani karena ia sudah tahu di mana dan bagaimana letak penyebab kegagalannya, lebih bebas karena sekarang ia tahu bahwa ia hanya perlu menghindari "satu atau dua hal penyebab kegagalan" itu, yang artinya ia bisa melakukan apa saja yang ia inginkan dalam hidupnya.

Jadi, jika saat ini kita belum pernah mengalami kegagalan, ada baiknya kita belajar dari orang yang gagal tentang penyebab dan bagaimana rasa kegagalan itu sehingga kita bisa menghindarinya.

"The fool is the one who is incapable of taking lessons and wisdom from his own failures, and the intelligent one is the one who is able to

take wisdom and lessons from the failures of others."

Semua orang belajar dari kesalahan. Dengan gagasan ini, para ilmuwan telah melakukan sedikit riset untuk mengukur bagaimana membuat kesalahan memengaruhi apa yang kita pelajari dan berapa lama pelajaran tersebut tetap ada bersama kita. Beberapa penelitian baru-baru ini berfokus pada topik terkait. Ini tentang sesuatu yang dikenal sebagai pembelajaran melalui penyelidikan. Dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi, teknik ini menjadi populer. Ini pada dasarnya berarti belajar dengan melakukan.

Joe Levine adalah seorang guru biologi dan sains yang mendukung gaya belajar ini. Dia adalah penulis salah satu buku teks biologi sekolah menengah di Kosta Rika yang paling banyak digunakan. Siswa belajar dengan mengajukan pertanyaan penelitian mereka sendiri dan kemudian mengujinya. Apalagi, tambahnya, siswa yang mempraktikkan metode ini di sekolah menengah lebih cenderung melanjutkan studi sains di perguruan tinggi. Untuk mengajarkan proses ini, guru harus mempelajarinya terlebih dahulu. Untuk membantu mereka melakukan itu, Levine dan rekannya Barbara Bentley setiap tahun menawarkan kepada guru serangkaian pelajaran di kelas selama dua minggu. Kelas mereka adalah hutan tropis Kosta Rika. Di bawah pepohonan dan banyak lagi, para guru ini menjadi murid. Di sini, mereka belajar bagaimana menciptakan proyek yang dirancang siswa untuk anak-anak mereka di rumah.

Idenya, kata Levine, adalah membiarkan remaja pra-remaja dan remaja "datang dengan pertanyaan mereka sendiri. Dan uji hipotesis mereka menggunakan data. Ini menciptakan banyak kesempatan untuk membuat kesalahan. Itu berarti juga akan ada banyak kesempatan untuk ditemukan dan belajar". (Dikutip dari *sciencenews.org*). Hal yang sama dilakukan oleh Ellen Granger yang mengepalai *Office of Science Technology di Florida State University* di Tallahassee. Dia membuat siswa membantu siswa lain. Hasilnya, para siswa yang berminat pada sains jumlahnya meningkat. Penelitiannya pada tahun 2012 dengan objek penelitian siswa kelas empat dan lima.

Bagi Granger dan Levine, kesuksesan mengharuskan orang berpikir kreatif. Menurut keduanya, kreativitas penuh dengan kesalahan dan kegagalan. Tanpa keduanya, kreativitas tidak akan muncul. Membuat kesalahan bisa memicu pembelajaran dan kreativitas pada usia berapa pun dan di bidang apa pun. Pertama, dibutuhkan menaklukkan rasa takut yang signifikan. "Ketakutan kita akan kesalahan telah sangat menghambat kreativitas kita," kata Margaret Heffernan, penulis buku 2011, ***Willful Blindness: Why We Ignore the Obvious at our Peril.***

Itu sebabnya, belajar gagal merupakan salah satu hal yang dihadapi oleh para orang sukses. Dengan kegagalan, setidaknya ada tiga hal yang dapat dipetik, yaitu:

1. APA YANG TERJADI?

2. MENGAPA SAYA GAGAL?

3. APA YANG AKAN SAYA LAKUKAN AGAR TIDAK GAGAL?

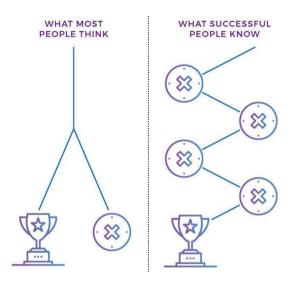
Tiga pertanyaan ini harus Anda jawab ketika Anda menemui kegagalan dalam hidup Anda. Ketika Anda tidak mampu menjawab tiga pertanyaan tersebut, berarti Anda telah gagal untuk belajar.

Sumber: beta.ononga.com/blog/learn-fail

Sepuluh tahun yang lalu saya sudah mulai menulis di berbagai media cetak, namun untuk menulis sebuah buku bukanlah hal yang mudah. Memang banyak penerbit yang mau menerbitkan tulisan-tulisan saya, namun saya harus membayar sejumlah uang agar tulisan-tulisan saya terbit menjadi sebuah buku. Itu pun saya masih harus mengurusi penjualan buku saya sendiri. Lima tahun kemudian, sebuah penerbit kecil di Yogyakarta menawari saya menulis tema-tema psikologi populer. Awalnya saya menolak, karena tema tersebut berbeda dengan tema tulisan saya yang cenderung sastra.

Ketika saya menulis sastra, genre saya termasuk agak sulit diterima oleh penerbit mayor, karena tema-tema tulisan saya yang cenderung "gelap", meskipun bukan horor. Jika Anda pernah membaca novel *Keluarga Pascal Duarte*, karya Camilo Jose Cela, Anda pasti mengerti kata "gelap" yang saya maksud. Saya kemudian berpikir apa salahnya saya menerima pekerjaan sebagai penulis buku bertema psikologi populer, meskipun saya masih awam dengan tema ini. Satu-satunya motivator yang saya tahu adalah Mario Teguh di acara televisi *Golden Ways.*

Dengan pertimbangan bahwa menulis tema psikologi populer adalah sebagai batu loncatan agar saya masuk ke penerbit, saya menerima tawaran tersebut. Siapa sangka, *hoki* saya di tema ini jauh lebih besar jika dibandingkan dengan ketika saya menulis sastra. Apakah saya gagal menjadi penulis? Tidak, jika saya diperbolehkan menjawab. Saya masih belum gagal, karena hingga saat ini saya masih belum mengajukan naskah sastra saya ke penerbit. Namun bagi beberapa orang, saya gagal disebut sebagai novelis.

The Road to Success

Sumber: https://www.e-zigurat.com/digital/learn-to-fail-successfully

Bagi sebagian besar dari kita, kegagalan mengajarkan kita pelajaran baru atau mengingatkan akan pelajaran yang sudah ada. Tidak ada yang akan menghakimi Anda, karena mencoba untuk bangkit dari kegagalan dan mengambil jalan lain agar Anda sukses, selama Anda tidak menyerah. Karena itu adalah tanda bahwa Anda melangkah keluar dari zona nyaman Anda dan mendorong diri Anda untuk menemukan batasan baru dengan harapan menjadi orang yang lebih baik. Namun kadang-kadang, pelajarannya tidak sejelas yang diharapkan orang.

Kadang-kadang, seseorang harus mengalami kegagalan, lagi dan lagi, tanpa akhir yang jelas terlihat. Tetapi itu adalah proses yang benar-benar dapat membantu membimbing Anda dan memberikan kejelasan yang sangat baik terhadap hal-hal yang sangat penting bagi Anda. Seperti kata J.K. Rowling, dengan kegagalan, Anda mengalihkan perhatian Anda ke hal-hal yang tidak penting bagi tujuan akhir Anda. Namun, dasar bagi Rowling memberikan dorongan baginya untuk memusatkan semua perhatiannya pada gagasan yang ia miliki dan keinginan untuk menjadi seorang penulis, yang pada akhirnya membuatnya terkenal dan sukses sebagai penulis novel.

Kegagalan, oleh karena itu, dapat mengajari Anda banyak hal tentang bidang kehidupan apa yang membutuhkan perhatian Anda, memaksa Anda untuk fokus pada apa yang benar-benar penting, dan mengungkapkan kualitas tentang diri Anda melalui kesulitan yang tidak dapat Anda temukan dengan cara lain. **Kegagalan bukanlah sesuatu yang harus dihindari. Itu harus diterima dengan sepenuh hati dan disambut baik, karena tanpa itu, Anda mungkin tidak pernah benar-benar menemukan kesuksesan.**

Kegagalan itu hal yang biasa dalam hidup. Jika Anda tidak pernah mengalami kegagalan, Anda tidak pernah melakukan sesuatu. Semakin besar apa yang hendak Anda raih, semakin besar risiko kegagalan yang akan Anda hadapi. Namun, tidak banyak orang yang menyadari bahwa kegagalan merupakan hal yang biasa dalam hidup. Ketika kita anak-anak dan mulai belajar sesuatu, katakanlah belajar mengendarai sepeda kayuh, berapa kali Anda harus terjatuh? Berapa kali Anda harus terbentur?

Berapa kali Anda harus mengalami luka? Anda mungkin saat ini sudah tidak lagi mampu mengingat semua kesakitan itu, bukan? Yang Anda ingat hanyalah kesuksesan bahwa Anda mampu mengendarai sepeda dan mungkin keterampilan Anda mengendarai sepeda kini sudah meningkat, sehingga Anda tidak perlu lagi terjatuh. Mungkin sesekali Anda menabrak sesuatu, tapi itu merupakan hal kecil yang tidak Anda anggap.

Kutipan Tan Malaka ini mengingatkan kita bahwa untuk terbentuk, kita harus mengalami terbentur beberapa kali dan itu artinya adalah kegagalan. Banyak dari kita yang tidak mampu mengatasai kegagalan yang kita alami. Alih-alih menerima kegagalan sebagai sebuah keniscayaan dalam hidup, kita justru menyangkal kegagalan. Akibatnya banyak dari kita yang mengalami depresi ketika menghadapi kegagalan. Apa yang kita harus lakukan ketika kita menghadapi kegagalan dan bisa *move on?*

1. PIKIRKAN KEGAGALAN SEBAGAI BAGIAN KEHIDUPAN YANG NORMAL.

Pepatah "Apa yang Anda pertahankan, akan terus berlanjut" berlaku untuk banyak bidang dalam hidup,

termasuk kegagalan. Tidak mendapatkan hal yang benar pada saat pertama adalah bagian penting dari pembelajaran. Pikirkan kegagalan sebagai bagian "bermain" dari hal baru yang Anda coba. Semakin cepat Anda merasa nyaman dengan kegagalan, semakin sedikit stres dan semakin sukses yang mungkin akan Anda alami.

2. SADARILAH BAHWA ANDA MUNGKIN MENGKHAWATIRKAN SESUATU.

Sering kali, orang khawatir tentang semua potensi kegagalan sebelum memutuskan untuk tidak melanjutkan tindakan. Biaya sesuatu yang tidak sesuai rencana akan terlalu berat untuk ditanggung. Perlu diingat bahwa sebagian besar hal yang kita khawatirkan sebenarnya tidak pernah terjadi. Jadi, akui ketakutan Anda, singkirkan mereka dan jangan biarkan mereka menghentikan Anda dari apa yang ingin Anda lakukan.

3. REFLEKSI.

Beri diri Anda waktu untuk merenungkan kesalahan yang dibuat, ambil intinya sebagai pembelajaran dari situasi dan kemudian lanjutkan. Berhentilah bersikap keras terhadap diri sendiri dan menghabiskan energi berharga hanya untuk meratapi kegagalan dan terlalu banyak menganalisis berbagai hal. Jika Anda menemukan pikiran Anda kembali ke peristiwa kegagalan yang Anda alami, cukup katakan kepada diri Anda sendiri, "Stop!" Anda

mungkin harus mengulangi ini 50 kali, tetapi akhirnya, pikiran Anda akan bergerak.

4. MILIKILAH KEYAKINAN.

Percayalah apa yang dimaksudkan sebagai pelajaran paling penting tentang kegagalan. Beberapa peluang tidak seharusnya terjadi. Itu tidak berarti itu adalah kegagalan sejati, hanya tidak pas atau tidak waktu yang tepat. Percayalah pada rencana yang lebih besar. Lihatlah kembali kehidupan Anda dan kemungkinan Anda akan melihat bahwa semuanya telah berubah menjadi yang terbaik, meskipun ada beberapa pasang surut di sepanjang jalan. Lakukan pekerjaan terbaik Anda, tempatkan diri Anda di sana sepenuhnya dan yakinlah bahwa kehidupan akan membantu dalam membawa peluang dan orang-orang Anda dengan cara yang akan memiliki dampak paling besar pada semua pihak yang terlibat.

Banyak keputusan dibuat dari perspektif kualitatif. Terkadang ide-ide yang baik, justru tidak dilakukan, sementara ide-ide yang buruk sering kali dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Apa pun itu, kegagalan bukanlah sesuatu yang buruk ketika Anda memiliki perspektif yang berbeda dari kebanyakan orang. Jika Anda mengalami kegagalan, hal terbaik yang dapat Anda lakukan adalah bangkit dan terus mencoba. Ini adalah jalan menuju sukses yang paling pasti. Yang harus Anda lakukan adalah belajar gagal dan bukan gagal belajar tentang kegagalan.

Belajar gagal dan gagal belajar adalah dua kalimat yang berbeda, meskipun keduanya memiliki dua kata yang sama, yakni kata "gagal" dan kata "belajar". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata "gagal" memiliki arti (1) tidak berhasil; tidak tercapai (maksudnya): keinginannya untuk menjadi juara *gagal*; (2) tidak jadi: tahun ini panen *gagal*. Sementara kata "belajar" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah (1) berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu: adik *belajar* membaca; (2) berlatih: ia sedang *belajar* mengetik; murid-murid itu sedang *belajar* karate; (3) berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman; *belajar* jarak jauh, cara belajar-mengajar yang menggunakan media televisi, radio, kaset, modul, dan sebagainya, pengajar dan pelajar tidak bertatap muka langsung; *belajar* tuntas, pendidikan (pengajaran) yang dilakukan secara menyeluruh hingga siswa berhasil.

Kalimat "Belajar Gagal" telah saya kemukakan pada subbab sebelumnya, di mana Anda tidak perlu takut pada kegagalan, karena dari kegagalan Anda mendapat pengetahuan baru tentang bagaimana Anda harus meraih kesuksesan. Sementara "Gagal Belajar" adalah Anda tidak mendapatkan apa-apa dari kegagalan Anda. Anda tidak menarik pembelajaran apa pun dari apa yang telah Anda alami.

Banyak di antara kita yang gagal belajar karena takut belajar gagal. Mengapa? Karena mereka justru menghindari kegagalan dengan tidak mencoba lagi. Selain karena adanya budaya di masyarakat kita bahwa kegagalan adalah hal yang buruk, yang harus dihindari, dan yang harus tidak terjadi. Orang tua kita, pasangan, bahkan lingkungan kita memandang kegagalan sebagai

hal yang negatif, sehingga mereka menuntut kesempurnaan menjalankan proses yang terjadi dalam kehidupan. Alih-alih membantu orang yang gagal, kita justru sering kali menyalahkan kegagalan sebagai ketidakmampuan seseorang menyelesaikan tujuannya.

Saya telah menulis sebelumnya, bahwa orang-orang yang paling sukses dalam hidup telah mengalami kegagalan lebih banyak. Jika Anda mencoba menjalani hidup tanpa gagal dalam segala hal, maka Anda tidak benar-benar menjalani kehidupan sama sekali. Mengambil risiko dan jatuh telak di wajah kita adalah bagian dari kehidupan; itu membuat kita menjadi siapa kita. Sadarkah Anda, ketika bayi pertama kali belajar berjalan, dia akan jatuh berkali-kali. Pada kenyataannya ini adalah kegagalan. Tetapi, tanyakan kepada ibu tentang kemampuan bayi mereka untuk berjalan dan dia akan dengan sepenuh hati menyatakan bahwa bayinya akan berjalan satu hari. Dia mungkin jatuh berkali-kali, tapi dia pasti akan berjalan. Kenapa ibu begitu yakin anaknya akan berjalan? Tentu saja, kita semua tahu jawabannya.

Kita tahu bahwa jatuh dan gagal saat belajar berjalan hanyalah bagian dari kehidupan. Jadi, mengapa kegagalan pada hal-hal lain tidak diperlakukan seperti ini? Apa yang tidak kita sadari adalah apa yang harus dilakukan oleh sebagian orang untuk mendapatkan tempat di mana mereka berada. Seperti bayi yang belajar berjalan, mereka harus jatuh dan gagal berkali-kali. Masalahnya adalah masyarakat cenderung merayakan keberhasilan daripada menyoroti perjalanan epik menuju kesuksesan yang dipenuhi dengan cobaan, kesengsaraan, gangguan, kemunduran, dan kegagalan.

Dalam hidup, kita perlu gagal. Kegagalan adalah batu loncatan. Bahkan, ada 5 pelajaran hidup yang sangat kuat yang gagal membantu untuk mengajar dan menanamkan dalam diri kita. Jika Anda baru-baru ini gagal melakukan sesuatu dan Anda mengalami kesulitan saat ini, ingatlah pelajaran penting ini:

1. PENGALAMAN;

Pelajaran penting pertama yang diperoleh dari kegagalan adalah pengalaman. Apa yang terjadi ketika kita gagal? Ketika kita melalui sebuah pengalaman langsung, kita mengembangkan pemahaman yang lebih dalam untuk hidup. Pengalaman gagal pada sesuatu benar-benar tak ternilai. Ini benar-benar mengubah kerangka pikiran kita melalui induksi rasa sakit. Itu membuat kita merefleksikan sifat sebenarnya dari hal-hal dan kepentingannya dalam kehidupan kita, mentransformasi dan meningkatkan masa depan kita.

2. PENGETAHUAN;

Kegagalan membawa serta pengetahuan langsung yang penting. Pengetahuan itu dapat dimanfaatkan di masa depan untuk mengatasi kegagalan yang menyebabkan rasa sakit di tempat pertama. Tidak ada yang bisa menggantikan pengetahuan yang didapat dari kegagalan.

Thomas Edison terkenal gagal hampir 10.000 kali untuk menciptakan bola lampu listrik komersial, dengan setiap kegagalan, ia memperoleh pengetahuan tentang satu lagi jalan yang tidak berhasil. Itu adalah akumulasi

pengetahuan yang dikembangkan dari hampir 10.000 usaha gagal yang pada akhirnya mengarah pada kesuksesannya.

3. KETAHANAN;

Gagal dalam hidup membantu membangun ketahanan. Semakin kita gagal, semakin tangguh diri kita. Untuk mencapai kesuksesan besar, kita harus tahu ketahanan. Karena, jika kita berpikir bahwa kita akan berhasil pada percobaan pertama, atau bahkan beberapa percobaan pertama, maka kita yakin untuk menyiapkan diri untuk kegagalan yang jauh lebih menyakitkan.

Karakteristik ketahanan dapat membantu kita dalam banyak hal dalam kehidupan. Ketangguhan membantu untuk membiakkan kesuksesan dengan mengatur permainan untuk menang. Hilanglah harapan yang luhur bahwa hal itu akan terjadi dalam semalam, dan datanglah harapan bahwa kesuksesan sejati akan membutuhkan kerja dan upaya yang sangat besar.

4. PERTUMBUHAN;

Ketika kita gagal, kita tumbuh dan menjadi dewasa sebagai manusia. Kita mencapai makna dan pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan kita dan mengapa kita melakukan hal-hal yang sedang kita lakukan. Ini membantu kita untuk mencerminkan dan mengambil sesuatu ke dalam perspektif, mengembangkan makna dari situasi yang menyakitkan.

Hidup dirancang agar kita tumbuh dan berkembang. Dari serat-serat genetik yang membuat kita menjadi siapa kita sebagai individu, ke dalam jalinan masyarakat dalam skala global, pertumbuhan adalah bagian fundamental dari kita. Tanpa pertumbuhan, kita tidak bisa meningkatkan kehidupan di setiap depan.

5. NILAI;

Salah satu pelajaran terbesar yang dapat kita pelajari dari kegagalan hidup adalah keharusan untuk membuat dan menyebarkan nilai yang sangat tinggi. Kenyataannya, nilai terletak di jantung kesuksesan dan kurangnya nilai adalah pilar fundamental menuju kegagalan.

Dalam memikirkan kegagalan masa lalu Anda, pikirkan tentang berapa banyak nilai yang Anda bawa ke meja. Bisakah Anda menawarkan lebih banyak nilai? Apakah itu mencegah kegagalan? Ketika Anda belajar untuk menciptakan nilai yang sangat besar, dan melakukannya secara konsisten, Anda akhirnya akan berhasil.

Ada banyak cara untuk pulih dari kegagalan. Setelah Anda memahami apa kegagalan Anda dan bagaimana hal itu dapat Anda jadikan pelajaran, Anda akan membebaskan pikiran Anda dan membuka hati Anda untuk mengalami kegembiraan kegagalan. **Kegembiraan? Ya, KEGEMBIRAAN BAHWA KITA GAGAL.** Jadi, jika Anda gagal dalam hidup, semoga Anda lebih

memahami pentingnya gagal dan sering gagal. Tapi, bagaimana Anda pulih dari kegagalan? Ada beberapa cara untuk melakukan ini.

1. ABAIKAN PARA PENENTANG;

Ketika Anda gagal, pasti akan ada orang-orang yang memberi tahu Anda, "Saya bilang begitu", atau, "Anda seharusnya mendengarkan saya." Abaikan orang-orang itu. Abaikan saja para penentang. Menjalani kehidupan yang benar-benar aman sepanjang waktu, tidak benar-benar hidup.

2. PAHAMI BAHWA GAGAL BUKANLAH MASALAH;

Salah satu cara terbaik untuk pulih dari kegagalan adalah memahami bahwa tidak masalah untuk gagal. Jika Anda melakukan salah satu dari sejumlah pencarian di *web*, Anda akan menemukan banyak sekali cerita tentang kegagalan dari orang-orang paling sukses di dunia. Gagal bukanlah masalah, yang menjadi masalah adalah ketika Anda menyerah.

Bahkan jika Anda gagal dan kegagalan itu sangat menyakitkan, tidak boleh menyerah. Terus gagal berulang kali jika Anda harus. Terus lakukan sampai Anda berhasil. Sukses akan terasa lebih manis ketika Anda mencapainya. Mendorong maju dan tidak menyerah adalah salah satu cara terbaik untuk pulih dari kegagalan. **Ingat, Anda tidak**

benar-benar gagal kecuali Anda melempar handuk dan sepenuh hati menyerah selamanya.

3. SADARI BAHWA GAGAL BUKANLAH MASALAH;

Meskipun kegagalan melambangkan rasa sakit, dan kita akan melakukan lebih banyak untuk menghindari rasa sakit daripada keinginan kita untuk mendapatkan kesenangan, kita harus menyadari bahwa tidak masalah untuk gagal. Ketika kita menyadari pentingnya kegagalan yang telah dimainkan dalam kehidupan orang-orang yang paling sukses, jauh lebih mudah untuk mencapai pemahaman ini.

Kegagalan akan membawa Anda pada sebuah perjalanan yang mungkin tidak Anda inginkan. Namun, kenyataan dari situasinya adalah bahwa perjalanan itu akan membantu membentuk dan membentuk Anda menjadi orang yang lebih baik. Memulihkan dari kegagalan menjadi jauh lebih mudah dengan pengetahuan dan pengalaman kegagalan itu di bawah ikat pinggang kita. Dan tidak ada jalan maju dalam hidup tanpa kegagalan.

4. KEGAGALAN ADALAH INVESTASI;

Jika Anda gagal dalam hidup, Anda dapat menggunakannya sebagai pengaruh untuk tidak hanya memulihkannya, tetapi untuk membantu mendorong Anda maju di masa depan. Kegagalan bisa menjadi platform besar untuk pertumbuhan yang tidak tertandingi. Tuliskan apa yang gagal dan mengapa Anda gagal. Apakah Anda memiliki

makna yang cukup dalam bagi tujuan Anda di masa lalu? Apa yang bisa Anda lakukan secara berbeda?

Bagaimana Anda mengatasi kegagalan tersebut di masa depan ketika Anda dihadapkan dengan mereka? Bagaimana Anda akan belajar dari masa lalu untuk membantu membentuk masa depan yang lebih besar dan lebih cerah? Kegagalan bukanlah akhir dari jalan selama Anda tidak menyerah. Jika Anda masih percaya pada tujuan Anda, Anda dapat menggunakan kegagalan sebagai pengaruh untuk mendorong melewati batasan lama masa lalu Anda.

5. TINJAU ULANG TUJUAN ANDA;

Apakah Anda memiliki tujuan yang jelas dan konkret di masa lalu? Apakah Anda menetapkan tujuan dengan cara CERDAS? Tinjau kembali tujuan Anda dari masa lalu dan lihat seberapa jelas Anda dengan sasaran Anda. Apakah mereka tepat dan tepat? Apakah Anda memvisualisasikannya dalam pikiran Anda?

Terkadang, hasil kegagalan dari tidak menetapkan sasaran dengan cara yang benar. Kita tidak hanya harus menetapkan tujuan dengan cara yang benar, tetapi kita harus melacak dan menganalisisnya secara bulanan, mingguan, dan harian. Untuk pulih dari kegagalan, tinjau kembali tujuan Anda dan definisikan kembali. Luangkan waktu yang diperlukan untuk menganalisis dan menyesuaikan bila perlu.

6. MEMBUAT *ACTION PLAN* YANG MASIF;

Ingin pulih dari kegagalan? Buat rencana aksi yang masif. Ambillah sasaran Anda dan buat rencana tentang bagaimana Anda akan mencapainya. Apa yang akan Anda lakukan dalam menghadapi kegagalan di lain waktu ketika ia menggantungkan kepalanya yang buruk?

Ketika kita memiliki rencana aksi besar-besaran, kita memiliki cara sistematis untuk mencapai tujuan yang kita tetapkan untuk diri kita sendiri. Setelah kita sampai pada kesadaran bahwa tujuan tersebut tidak akan mudah dicapai, kita dapat mendekati hal-hal dengan kerangka pikiran jangka panjang. Buat rencana aksi yang solid yang akan membantu Anda melewati batas-batas kehidupan, dan perhatikan saat Anda perlahan tapi pasti pulih dari segala kemunduran, gangguan, atau kegagalan.

Perbedaan mendasar pada belajar gagal dan gagal belajar terletak pada *mindset.* Orang yang gagal belajar memiliki *mindset* bahwa kecerdasan itu statis atau tidak berkembang. Sementara orang yang belajar (dari) kegagalan cenderung memiliki *mindset* bahwa kecerdasan itu berkembang. Kegagalan memberi kita kesadaran bahwa hal itu merupakan suatu pengalaman yang secara alami tidak menyenangkan. Kegagalan juga memberi kita harapan bahwa kita dapat hidup untuk melihat hari lain, mengubah kerugian menjadi keuntungan, dan meningkatkan ketahanan kita saat kita membayangkan kemungkinan kegagalan di masa depan.

Sesungguhnya cara kita melihat kegagalan berasal dari *mindset* kita tentang kegagalan. Orang yang berpikir bahwa kecerdasan itu berkembang, akan melihat kegagalan sebagai sebuah tantangan, sementara orang yang melihat kecerdasan sebagai suatu hal yang stagnan, cenderung melihat kegagalan sebagai sebuah hal yang harus dihindari. Perbedaan *mindset* secara lengkap dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Perbedaan *Mindset*

TETAP Kecerdasan itu Statis	BERKEMBANG Kecerdasan itu Berkembang
Menghindari tantangan;	Menaklukkan tantangan;
Lebih cepat menyerah;	Bertahan menghadapi kemunduran;
Enggan berusaha;	Tidak mudah menyerah dengan usaha;
Mengabaikan umpan balik, terutama yang negatif;	Belajar dari kritikan;
Merasa terancam oleh kesuksesan orang lain.	Mencari inspirasi kesuksesan orang lain.

Carole Dweck, penulis buku ***Mindset: The New Pyshcology of Success*** mengatakan bahwa orang cenderung memiliki salah satu *mindset*. Jika tidak memiliki "*mindset* tetap", maka mereka memiliki "*mindset* berkembang". Pola pikir yang tetap akan mengatakan bahwa setiap kali Anda berusaha melakukan sesuatu, itu adalah cerminan dari seberapa pintar Anda,

seberapa berbakat Anda atau Anda sifat karakter. Setiap situasi mendefinisikan Anda sebagai pemenang atau pecundang. Pola pikir pertumbuhan adalah keyakinan bahwa kualitas dasar Anda adalah hal-hal yang Anda kembangkan melalui upaya Anda.

Menurut teori Dweck yang sekarang banyak digunakan, ada dua jenis pola pikir yang berbeda. Orang dengan *mindset* tetap menerima bahwa kecerdasan adalah sifat tetap. Mereka takut akan tantangan dan kegagalan. Mereka percaya bahwa tantangan baru akan mengungkapkan ketidakmampuan atau kelemahan, yang tidak dapat diperbaiki. Di sisi lain, orang-orang dengan *mindset* berkembang menerima bahwa kecerdasan bukanlah sifat tetap. Sebaliknya, mereka percaya pada perbaikan. Bagi mereka, bahkan kegagalan bisa menjadi pengalaman belajar. Mereka bisa gigih dan, melalui tantangan baru, mereka dapat menemukan apa yang tidak mereka ketahui sambil belajar untuk masa depan.

Pola pikir pertumbuhan akan melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar. Orang dengan *mindset* berkembang akan menerima umpan balik. Satu jalan untuk bersedia mengambil risiko kegagalan dan mengejar impian adalah mengembangkan *mindset* berkembang dan mengubah cara Anda melihat hasil dari upaya Anda. Ini berarti berlatih berulang-ulang dan mengingatkan diri sendiri bahwa belajar dari pengalaman Anda adalah bagian dari kehidupan, yang gagal berarti Anda mengambil risiko dan tumbuh sebagai pribadi. Pendekatan ini seperti melihat kegagalan sebagai waktu untuk bersyukur bahwa Anda menjalani hidup sepenuhnya daripada bermain aman.

Kemungkinan lain untuk membantu Anda menerima kegagalan tanpa penghakiman adalah menggunakan pembelaan diri. Kegagalan adalah pengalaman manusia universal. Kita semua gagal dalam sesuatu di kehidupan kita dan mungkin akan gagal berkali-kali. Anda tidak sendirian dalam kegagalan pada sesuatu yang Anda coba lakukan. Itu bagian dari menjadi manusia. Kegagalan bukanlah pengalaman yang menyenangkan, jadi pertimbangkan untuk berbelas kasih kepada diri sendiri, menerima kemanusiaan Anda, daripada menilai diri sendiri.

Anda perlu mengambil orientasi yang tepat menuju kegagalan. Anda harus belajar seni membela diri, memperlakukan diri Anda dengan kehangatan dan pemahaman. Anda dapat menetapkan harapan yang tinggi, tetapi Anda tidak harus menghukum diri sendiri ketika Anda gagal. Konsep ini mungkin terdengar mirip dengan gagasan terkait harga diri. Harga diri mengacu pada kemampuan untuk berpikir positif tentang diri Anda sendiri. Penting bagi orang untuk berpikir bahwa mereka berharga dan percaya bahwa mereka memiliki kapasitas untuk berkontribusi kepada dunia. Harga diri membantu memberikan kepercayaan diri kepada orang-orang untuk menampilkan diri di tempat umum dan memastikan bahwa mereka diperlakukan dengan adil. Namun, rasa sayang diri melampaui harga diri, karena fokus pada respons Anda terhadap kegagalan. Itu berkaitan dengan keyakinan Anda tentang kegagalan memberi tahu Anda tentang diri Anda sendiri.

Belas kasihan melibatkan pengambilan pola pikir tambahan tentang sumber kegagalan Anda. Jika Anda memiliki rasa bela diri yang tinggi, Anda melihat kegagalan Anda dan percaya

bahwa itu mencerminkan kombinasi tindakan yang Anda ambil, situasi yang terjadi, dan faktor-faktor lain yang mungkin telah berada di luar kendali Anda. Kuncinya adalah Anda mengakui bahwa Anda dapat mengubah perilaku Anda sendiri di masa depan dan menurunkan kemungkinan gagal lagi.

Jika Anda tidak memiliki rasa kasihan pada diri sendiri, Anda mengambil pemikiran entitas tentang kegagalan. Ketika Anda gagal, Anda menganggap bahwa kegagalan memberi tahu Anda sesuatu yang mendasar tentang diri Anda. Kegagalan menunjukkan batas Anda. Jika Anda percaya bahwa kegagalan adalah hal-hal yang tidak dapat Anda atasi, maka respons Anda terhadap kegagalan adalah menyerah. Tanpa rasa kasihan pada diri sendiri, Anda mulai menerima bahwa ada beberapa perubahan yang tidak dapat Anda lakukan.

Akan ada hari-hari Anda akan gagal. Anda akan makan terlalu banyak, merokok, melewatkan pekerjaan rumah Anda, menghindari pelatihan keterampilan baru, atau marah pada rekan kerja. Anda harus memenuhi kegagalan itu dengan pembelaan diri. Gagal pada hari tertentu bukanlah tanda bahwa Anda tidak dapat berubah. Ini adalah tanda bahwa sistem motivasi Anda masih efisien dalam mempromosikan perilaku yang ingin Anda ubah. Tetapi Anda memiliki semua alat untuk membuat kontribusi yang pada akhirnya Anda inginkan. Beberapa kegagalan kecil mungkin menunjukkan bahwa Anda memerlukan waktu lebih banyak untuk membiarkan proses perubahan memprogram ulang Sistem *Go* Anda. Dalam hal ini, bersabarlah dan biarkan rencana Anda terungkap.

Jika Anda gagal secara sistematis, maka Anda ingin kembali dan mulai mendiagnosis masalah. Apa situasi yang menyebabkan Anda gagal? Di mana kamu ketika itu terjadi? Dengan siapa Anda menghabiskan waktu bersama? Ketika Anda mulai memahami di mana kegagalan ini terjadi, pikirkan tentang alat yang dapat Anda gunakan untuk membantu Anda mengatasi kegagalan tersebut. Apakah Anda perlu mengarahkan kembali tujuan Anda untuk menciptakan serangkaian pencapaian yang berbeda? Adakah langkah-langkah yang hilang dalam niat implementasi Anda yang mengharuskan Anda untuk merevisi rencana Anda? Adakah situasi di mana Anda berusaha terlalu mengandalkan tekad untuk keluar dari godaan? Adakah aspek lingkungan Anda yang mendorong Anda menuju perilaku yang lebih ingin Anda hindari? Adakah orang-orang di lingkungan Anda yang harus Anda libatkan untuk membantu Anda bertindak berbeda?

Belas kasih berarti menerima kegagalan itu adalah sinyal yang Anda butuhkan untuk melakukan lebih banyak pekerjaan. Jadi percaya pada prosesnya. Pada akhirnya, Anda dapat mengubah perilaku Anda. Mari bekerja dengan:

» UBAH POLA PIKIR DARI YANG STATIS KE YANG DINAMIS;

Anda harus mengubah diri Anda dari pola pikir yang berpikir menjadi pola pikir. Untuk mewujudkannya, mulailah melibatkan diri Anda di dunia. Membawa diri Anda secara mental lebih dekat ke perilaku yang ingin Anda ubah. Jika Anda adalah seseorang yang lebih menyukai pola pikir tindakan, maka Anda mungkin sudah sedikit

kesulitan untuk memulai untuk sementara waktu sekarang. Namun, berhati-hatilah, dan pastikan rencana Anda untuk perubahan sudah terjalin dengan baik. Namun, jika Anda lebih cenderung menunda-nunda, maka Anda mungkin memerlukan bantuan untuk memulai.

Buat perubahan di lingkungan Anda dan libatkan tetangga Anda untuk memungkinkan Anda mulai melakukan berbagai hal untuk memulai perubahan dalam perilaku Anda. Setelah Anda mulai mengubah perilaku Anda, Anda akan menemukan proses perubahan bersifat dinamis. Strategi yang berhasil di minggu pertama program baru perubahan cerdas Anda mungkin tidak efektif sebulan kemudian atau bahkan setahun kemudian. Perubahan perilaku adalah proses yang berkembang seiring waktu.

» UBAH FOKUS ANDA;

Pada tahap awal perubahan perilaku, sering kali cukup memotivasi hanya untuk fokus pada kemajuan yang telah Anda buat sejauh ini. Anda juga bisa mendapatkan banyak dari mentor dan mitra yang Anda temukan di lingkungan Anda. Segera, meskipun sulit untuk melihat kemajuan Anda. Anda mungkin masih bergerak maju menuju kontribusi Anda, tetapi sulit untuk melihat perubahannya. Di tahap tengah, buat beberapa *landmark* untuk memberikan motivasi lanjutan. Pertimbangkan untuk menggunakan kontrak komitmen jika Anda kesulitan mengikuti rencana tersebut. Libatkan tetangga Anda untuk terus menerapkan rencana Anda. Mulailah mencari hasil yang Anda inginkan.

Ketika hasil tersebut semakin dekat, mereka mungkin lebih memotivasi Anda daripada jarak yang Anda tempuh sejak Anda mulai mengubah perilaku Anda.

Tahan godaan untuk melepaskan diri dari tetangga Anda dan memperlakukan mereka sebagai pesaing. Sebaliknya, pertimbangkan untuk menjadi mentor bagi orang lain. Bagikan pengalaman Anda dan lanjutkan percakapan dengan tetangga Anda. Itu akan membantu Anda memahami proses perubahan Anda sendiri. Akhirnya, manjakan diri Anda dengan belas kasih. Pepatah lama mengatakan bahwa perubahan melibatkan dua langkah ke depan dan satu langkah mundur.

Pada hari-hari ketika Anda merasa seolah-olah Anda telah mengambil langkah mundur, ingatlah bahwa kegagalan bukannya tidak memungkinkan terjadinya perubahan. Kegagalan mungkin menandakan bahwa rencana Anda perlu direvisi. Lacak keberhasilan dan kegagalan Anda di jurnal perubahan yang Anda buat sendiri dan gunakan informasi itu untuk membantu Anda memikirkan cara menggunakan alat untuk perubahan dengan cara baru untuk membantu Anda mengatasi rintangan yang Anda hadapi.

Pertimbangkan bahwa kesuksesan adalah membuat upaya dan memasukkan pekerjaan. Fokus pada apa yang dapat Anda kendalikan, bukan pada apa yang tidak bisa Anda lakukan.

Kemudian fokus pada apa yang Anda pelajari, apa yang akan Anda ketahui di lain waktu. Ingat untuk memvalidasi diri, bukan menilai. Jika Anda melihat kegagalan pada tugas sebagai tentang siapa diri Anda daripada apa yang Anda lakukan, dan jika Anda melihat kegagalan sebagai situasi permanen alih-alih langkah menuju kesuksesan, maka tentu saja Anda akan bereaksi negatif terhadap kegagalan. Anda akan melihatnya sebagai penilaian negatif tentang siapa diri Anda. Hal ini menyebabkan Anda menyerah, tidak ingin mengambil risiko atau mempelajari sesuatu yang tidak Anda ketahui, dan merasa takut setiap kali Anda menghadapi masalah. Berlatih melihat kegagalan, kegiatan atau rencana yang tidak berhasil, dapat membantu Anda belajar untuk mengatasi dengan cara yang lebih bermanfaat.

Ada cerita tentang seorang guru keramik yang pada awal kuartal membagi kelasnya menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberi tahu bahwa nilai mereka hanya akan didasarkan pada kuantitas pekerjaan mereka dan kelompok kedua, pada kualitas. Pada akhir kuartal, bertentangan dengan apa yang dipikirkan orang, itu adalah kelompok pertama yang menerima nilai yang lebih tinggi. Mengapa? Karena setiap hari mereka membuat pot keramik satu per satu, mereka mencoba hal-hal baru dan dengan cepat belajar dari kesalahan mereka.

Di sisi lain, kelompok kedua sangat terfokus untuk menciptakan satu pot yang secara teoretis sempurna, mereka merencanakan dan menganalisis setiap karya kecil, yang pada akhirnya mereka tidak banyak menunjukkan untuk usaha mereka. Sebagian besar dari kita sangat mirip dengan kelompok siswa kedua, terobsesi untuk melakukan hal yang benar. Kita

diajar seperti anak-anak di sekolah, jawaban salah berarti nilai buruk, kesalahan menjadi pembeda antara menang dan kalah.

Kita diprogram untuk mengejar kesuksesan yang sempurna, seperti masuk ke jurusan yang "bagus" di perguruan tinggi *bonafied*, memperoleh pekerjaan dengan gaji tinggi, dan sebagainya. Kemudian kita menjadi takut untuk mencoba hal-hal baru dan asing, terlebih hal-hal yang penting bagi kita, menyimpulkan bahwa kita tidak pintar, kuat, atau cukup baik untuk menjadi sukses. Saya orang pertama yang mengakui bahwa saya menunda menulis blog saya—yang saya bayangkan untuk mulai selama bertahun-tahun, karena saya tidak memiliki keahlian, waktu, jaringan, dan penulisan yang menurut saya diperlukan. Saya takut jatuh. Hingga hari ini saya masih takut. Setiap hari saya harus berusaha keras untuk melihat karya saya, sebagai umpan balik yang konstan dari menulis, berbagi, belajar, dan literasi, dan bukan sebagai serangan terhadap identitas saya.

Jadi bagaimana kita mengubah tahun-tahun "pemrograman" kita dan menggantikan pola pikir "gagal maju" ini?

» AKUI KETAKUTAN;

Untuk sebagian besar, kita tidak banyak memikirkan motivasi kita di balik apa yang kita pikirkan, katakana, atau lakukan. Kita jarang masuk ke dalam sanubari untuk menemukan apa yang sebenarnya kita rasakan. Kita harus mengajukan pertanyaan yang lebih baik. Apa yang kita

takutkan? Ketakutan bahwa orang akan membenci naskah Anda? Bahwa Anda tidak memiliki kualifikasi untuk mendapatkan pekerjaan itu? Bahwa orang akan berpikir blog Anda adalah buang-buang waktu?

» LAKUKAN SESUATU YANG BARU DAN TIDAK NYAMAN;

Ini adalah latihan untuk terbiasa mengambil tindakan, membuat kesalahan, terbiasa dengan ketidaknyamanan dan mengingatkan diri sendiri dengan cepat dan sering kali kesalahan bukanlah hal yang harus dihindari. Keberhasilan didahului oleh banyak kegagalan yang berantakan, ide-ide yang buruk, seni yang buruk, dan usaha yang gagal. Jadi ambillah kelas Salsa atau kelas improvisasi. Bicaralah pada orang asing. Gambar potret diri dan bagikan di Facebook.

» JADILAH INGIN TAHU;

Keingintahuan memberikan energi dan kegembiraan. Ini memberi kita kekuatan untuk bereksperimen dan tumbuh. Anak-anak menjelajahi sepanjang waktu dan sangat menyenangkan untuk ditonton. Sedihnya, kita tidak mencoba banyak hal baru, dan kita adalah orang pertama yang berbicara tentang ide dan peluang menarik karena semua "keharusan" dalam hidup kita. Lain kali ide yang menarik muncul di kepala Anda, luangkan waktu satu jam untuk menjelajahinya hanya untuk bersenang-senang.

» UJI DIRI ANDA;

Kenyataannya adalah kebanyakan dari kita tidak dalam posisi untuk menjatuhkan segalanya dan memulai perjalanan bak pahlawan kita sendiri. Kita memiliki pekerjaan, kewajiban, dan mulut untuk diberi makan. Jadi jangan melihatnya sebagai tujuan besar ini. Sebaliknya, dekati itu sebagai serangkaian langkah kecil dan tindakan yang dapat Anda lakukan mulai hari ini. Ingin menulis novel? Duduk dan tulis selama 30 menit. Lanjutkan dan jelajahi hal-hal yang Anda pikir mungkin ingin Anda kejar.

» JANGAN MENYERAH;

Kegagalan bukanlah jalan buntu. Namun saya tahu bahwa kegagalan itu menyakitkan dan membuat kita mempertanyakan kecerdasan dan kemampuan kita. Tetapi jika Anda dapat belajar darinya, terus bergerak dan menciptakan setiap hari untuk menemukan dan melakukan apa yang Anda sukai, Anda akan menjadi lebih baik.

Sukses dimulai di dalam pikiran. Saya mengingatkan diri saya sendiri tentang hal ini setiap kali saya duduk untuk menulis, membagikan posting blog baru, atau meminta bantuan. Saya tahu bahwa buku saya tidak sempurna. Saya yakin sebagiannya benar-benar buruk. Tetapi saya tahu bahwa jika saya terus muncul setiap hari untuk menempatkan kata-kata dan kalimat

bersama-sama dengan cara terbaik yang saya ketahui, buku saya akan meningkat dari "layak" menjadi "baik". Dari "baik" menjadi "benar-benar baik" sampai menjadi sesuatu yang hebat. Dan itu adalah sesuatu yang layak dikejar.

Benjamin Zander, Konduktor dan Direktur Musik Inggris dari *Boston Philharmonic Youth Orchestra*, menyarankan bahwa ketika Anda membuat kesalahan, atau orang-orang yang bekerja dengan Anda membuat kesalahan, cukup katakan, 'Sungguh menarik'. Dengan melakukan ini Anda menghilangkan kekuatan kegagalan untuk berdampak negatif pada kesempatan untuk belajar. Jadi, lain kali Anda melewatkan anggaran atau tenggat waktu Anda, katakan, 'Sungguh Menarik'. Kenapa tidak?

Jika Anda gagal dalam bisnis atau kehidupan, jangan pernah menyalahkan orang lain. Kita tidak berbicara tentang orang yang tidak melakukan perannya atau tidak melakukan apa yang kita harapkan karena itu bagian yang mudah. Kita mendapatkan lebih banyak energi dari kesalahan. CEO Lego, Niels B. Christiansen ketika mengevaluasi orang atau pemimpin yang tidak memenuhi tujuan mereka, tidak menyalahkan mereka karena gagal. Dia menyalahkan mereka karena gagal meminta bantuan dan yang lain karena gagal memberi bantuan.

Yang perlu Anda pahami adalah proses meraih kesuksesan adalah melibatkan orang lain. Kesuksesan apa pun itu, ada faktor peran orang lain. Mungkin Anda tidak perlu menyalahkan orang lain atas kegagalan Anda meraih kesuksesan, namun meminta orang lain membantu Anda meraih kesuksesan pun juga bukan hal yang buruk. Katakanlah Anda sebagai seorang penulis, Anda

dapat meminta kawan terdekat Anda mengedit tulisan Anda atau mengkritisi tulisan Anda. Dengan begitu Anda tahu di mana letak kesalahan Anda.

Hidup dicirikan oleh banyak pasang surut, meskipun seseorang dapat belajar lebih banyak ketika mereka sedang *down*. Sementara turun, banyak orang mengalami tantangan yang berfungsi untuk memperkuat kemauan dan ketetapan orang-orang. Kegagalan membuat kita sempurna, dan melalui ini kita berada dalam posisi untuk mengidentifikasi apa yang dapat kita sesuaikan untuk meningkatkan, akan dapat mengetahui di mana kita salah dan juga bagaimana kita dapat membuatnya lebih baik. Jadi baik bagi kita sebagai individu untuk menerima kegagalan itu adalah cara dan bagian dari kemajuan dan kesuksesan.

Hampir sulit untuk mengalami kesuksesan tanpa menghadapi semacam kekecewaan dalam bentuk kegagalan. Dalam spektrum yang luas, kegagalan adalah bagian penting dari kehidupan yang setiap orang hadapi dengan cara yang berbeda. Kegagalan bahkan dapat dilihat oleh sebagian orang sebagai kebalikan dari pencapaian. Bagaimanapun, kekecewaan adalah kebenaran yang dikatakan batu-batu pencapaian prestasi. Tidak ada yang bermanfaat dalam kehidupan yang pernah dicapai tanpa perkembangan kekecewaan. Sejumlah penelitian telah menghasilkan banyak kasus keberhasilan yang terutama berakar dari kegagalan. Faktanya, kebanyakan orang sukses di dunia telah mengalami banyak kesulitan yang mereka gunakan sebagai batu loncatan untuk membangun kehidupan yang lebih baik dan lebih sukses.

Ada keteraturan dalam hidup kita, kita mulai menghargai setelah kita kalah. Tapi kenapa? Saya pikir ini adalah sebuah teka-teki. Setelah kita gagal, kita hanya punya dua pilihan, untuk menyerah atau melanjutkan dengan upaya ganda. Varian pertama tidak pantas untuk saya, meskipun saya mengambil yang kedua. Tetapi berbicara tentang sisi psikologis, kita dapat puas dengan pekerjaan yang dilakukan, setelah kita memiliki beberapa pengalaman negatif dalam pekerjaan sebelumnya. Dan ketika kita diberi satu kesempatan lagi, kali ini kita akan merencanakan dan menyelesaikan semua rincian untuk membuat tugas itu menjadi sempurna. Saya yakin kesuksesan pribadi kita tergantung pada semangat dan kemauan kita. Jika seseorang lemah dalam keyakinan dan keterampilannya, dapat dipastikan dia tidak akan pernah pulih dari beberapa kegagalan, di sisi lain, setiap dari kita memiliki gagasan kesuksesan kita sendiri. Dan pada titik ini, kesuksesan adalah pertanyaan kontroversial.

Kita tidak bisa pergi tanpa menyebut dan mengakui beberapa orang terbesar dan paling berpengaruh di dunia yang perjalanannya dimulai dari terowongan gelap. Isaac Newton, Walt Disney, Oprah Winfrey, hanya untuk menyebut tetapi sedikit, telah mengguncang dunia melalui penemuan, inovasi, dan kreasi mereka, membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik untuk hidup. Pelajaran apa yang dapat diperoleh dari kegagalan yang menjamin kesuksesan?

Sukses adalah tentang melakukan hal yang sama berulang-ulang meskipun ada kemungkinan. Ini dimulai dengan belajar untuk bertahan bahkan saat menghadapi keputusasaan dan kegagalan. Penting untuk merenungkan dan fokus pada alasan

mengapa Anda memulai. Namun, terlepas dari semua dedikasi, ketekunan dan pemukulan peluang, kadang-kadang hal-hal gagal bekerja untuk kebaikan seseorang. Bahkan pada pemimpin yang kuat dan para mogul bisnis tahu satu rahasia bahwa seseorang harus gagal untuk berhasil dalam setiap usaha bisnis.

Ada kemungkinan Anda gagal dalam beberapa upaya Anda untuk mengubah perilaku Anda di masa lalu. Anda bahkan mungkin percaya bahwa Anda bukan tipe orang yang bisa berubah. Alasan beberapa perilaku sangat sulit diubah adalah bahwa sistem motivasi Anda diatur dengan sangat baik untuk membantu Anda mencapai tujuan Anda. Sistem ini ingin Anda dapat bertindak tanpa berpikir sebanyak mungkin. Membuat perubahan radikal pada perilaku Anda sulit justru karena sistem ini sangat efektif. Tetapi sistem motivasi Anda mempelajari perilaku yang Anda coba ubah. Dan itu juga dapat mempelajari perilaku baru yang Anda coba sertakan ke dalam hidup Anda. Sistem motivasi Anda dapat dan akan beradaptasi dengan perilaku baru yang ingin Anda ciptakan, meskipun itu akan memakan waktu.

IV

BELAJAR SUKSES

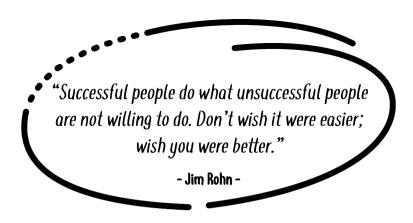
"Success is neither magical nor mysterious. Success is the natural consequence of consistently applying the basic fundamentals."

- Jim Rohn -

Sukses bukanlah sesuatu hal yang rumit. Tetapi seperti individu yang buta huruf tidak dapat membaca atau memahami sebuah kalimat, atau individu yang tidak dapat mengetahui cara berdiet atau berolahraga tidak memahami cara menurunkan berat badan, sehingga keberhasilan dapat terlihat mustahil untuk dicapai. Kesuksesan sebenarnya adalah hal yang mudah untuk diraih. Namun sebelum itu, hal yang harus Anda pahami adalah definisi kesuksesan bagi Anda. Apa arti kesuksesan bagi Anda? Kesuksesan seperti apa yang ingin Anda raih?

Bagi Anda kesuksesan mungkin berarti menjadi karyawan sukses, pasangan yang sukses, atau secara lengkap orang yang sukses. Apa pun definisi kesuksesan dan apa yang ingin Anda raih, itu membutuhkan perjalanan yang cukup panjang. Kesuksesan tidak diraih dengan cukup menjentikkan jari kita. Kesuksesan tidak diraih hanya dengan Anda memutar balik apa perjalanan Anda seperti ketika Anda berada di sebuah jalan. Meraih kesuksesan tidak sama dengan Anda melakukan perjalanan ke sebuah kota melalui jalan tol. Saya mengibaratkan perjalanan meraih kesuksesan sama seperti ketika kita menempuh perjalanan ke kampung halaman pada saat mudik. Anda akan menemukan kemacetan, mengalami kelelahan, dan tak jarang menjumpai kecelakaan, bahkan harus berhenti di beberapa titik untuk memberi jeda perjalanan Anda. Namun, ketika Anda sampai di tempat tujuan, semua yang telah Anda lampaui menjadi sebuah cerita yang Anda ceritakan kembali dengan heroik, bukan?

Prinsipnya, untuk menuju kesuksesan bukanlah hal yang mudah, meskipun sederhana. Jika orang lain dapat meraih kesuksesan, Anda pun dapat meraihnya, bukan? Kesuksesan adalah milik siapa pun yang meraihnya. Menginginkan kesuksesan tidak akan ada artinya, tanpa ada upaya untuk meraihnya. Terlepas dari definisi kesuksesan yang ingin Anda raih, setidaknya Anda harus menguasai 12 prinsip ini terlebih dahulu:

1. SEBAGIAN BESAR ORANG TIDAK AKAN PERNAH BERHASIL;

Sayangnya, meskipun ada yang bisa memilih untuk menjadi sukses, kebanyakan orang tidak akan pernah berhasil. Ini karena ketika sampai pada kata akhir, kebanyakan orang akan memilih kenyamanan atas pertumbuhan. Pada akhirnya, mereka melihat harga untuk kesuksesan sejati dan berkata, "tidak, terima kasih". Ini adalah salah satu karakteristik paling penting dari "mayoritas biasa-biasa saja", mereka tidak mau menukar kenyamanan dan stabilitas dengan rasa sakit meraih kesuksesan. Kesuksesan dapat membebani Anda.

Untuk mencapai fungsi yang lebih tinggi, Anda harus bersedia menjadi seorang anak lagi, untuk belajar dan tumbuh di jalan baru. Anda harus selalu bersedia menjadi ikan kecil di kolam besar lagi. Kebanyakan orang enggan melakukannya. Kebenaran yang sederhana adalah setiap orang bisa menjadi sehat, bahagia, dan puas. Ini adalah pilihan yang tersedia setiap saat. Namun, kebanyakan orang tidak pernah menerimanya. Masing-masing jalan ini memiliki biaya tinggi. Mereka mengharuskan Anda

mengubah hidup Anda. Untuk menghilangkan kebiasaan lama dan mengadopsi kebiasaan baru. Untuk memutuskan hubungan dengan individu beracun. Untuk mengakui, "Saya tidak tahu".

Benjamin Hardy mengatakan, "Segalanya mungkin jika Anda bersedia membayar harga." Orang-orang yang sukses, berani membayar harga yang cukup mahal yang mengubah lintasan kehidupan mereka. Tetapi lebih banyak orang yang tidak pernah berani membayar mahal kesuksesan. Mereka terus hidup dalam kehidupan biasa, rata-rata, sama seperti orang lain di sekitar mereka.

"Is there a difference between 'average' and 'mediocre?' Not so much."

- Seth Godin -

2. BERKEMBANG ITU MENYAKITKAN;

"Arrogant or critical people are often people with low self-esteem who are afraid of taking risks. That's because if you learn something new, then you are required to make mistakes

in order to fully understand what you have learned."

- Robert Kiyosaki, *Rich Dad Poor Dad* -

Berkembang memang menyakitkan. Menjadi versi diri Anda yang lebih baik membutuhkan waktu, energi, kerendahan hati, dan belajar. Berkembang berarti selalu menjadi anak kembali. Anda harus menjadi siswa muda yang dapat diajar lagi, berulang kali. Anda harus terus-menerus mengakui, "Saya tidak tahu."

Ada begitu banyak hal yang tidak Anda ketahui yang akan diungkapkan kepada Anda selama masa "studi" penemuan diri Anda. Dan cara yang paling membantu mempermudahnya adalah tetap rendah hati dan terbuka untuk koreksi dan pengajaran. Hal terburuk yang bisa Anda lakukan adalah bersikeras bahwa Anda sudah tahu segalanya. Ini arogansi alamiah, ketika Anda sudah cukup berumur untuk mengetahui banyak hal.

Seorang chef yang menjadi bintang di acara *Kitchen Nighmare*, Michelin Gordon Ramsay, dalam sebuah episode menunjukkan sebuah restoran yang dipimpin oleh koki yang keras kepala dan arogan, menolak untuk mengubah menu atau mempelajari trik-trik baru. Ramsey masuk dan mulai memasak hidangan baru yang luar biasa untuk restoran. Dia menyiapkan hidangan ikan *bass* khusus untuk para konsumen dan mereka suka. Namun, koki menolak untuk

mencoba hidangan tersebut. Dia mengatakan, "Aku sudah tahu seperti apa rasanya ikan *bass.* Saya sudah memasak selama 38 tahun."

Alih-alih belajar pelajaran yang gratis dan berharga dari seorang ahli kelas dunia, pria ini memilih bangga dengan apa yang ia miliki. Dan ini wajar, karena bagaimana kebanyakan orang bereaksi terhadap kritik adalah pembelaan dan mempertontontan kebanggaannya atas apa yang mereka miliki. Ini semacam menyejajarkan posisi dengan orang yang dianggap lebih sukses. Namun seharusnya, mereka dapat belajar dari orang-orang baru yang lebih sukses, daripada saling mempertontonkan ego tentang siapa yang lebih hebat, bukan?

Berkembang memang menyakitkan. Kebanyakan orang hanya memilih untuk tidak melakukannya. Tetapi begitu Anda memutuskan untuk menjadi seseorang yang terbuka untuk koreksi dan belajar, Anda memiliki kekuatan yang tak terhentikan. Jika Anda mengubah pola pikir Anda menjadi pikiran yang terbuka dan haus akan pengetahuan, serta cukup rendah hati menerima koreksi, Anda akan menjadi lebih mampu dari 90 persen populasi untuk mencapai kesuksesan besar.

"Every next level of your life will demand a different you."

- Leonardo DiCaprio -

Apa yang membuat Anda di sini tidak akan membawa Anda ke sana. Menguasai kesuksesan berarti menguasai seni menjadi versi diri Anda yang lebih baik. Ini dilakukan melalui pilihan yang pelan dan disengaja dan dipercepat secara eksponensial melalui cukup rendah hati untuk menerima koreksi dan pembelajaran.

3. HAMBATAN ADALAH JALAN;

"Within every obstacle is an opportunity to improve our condition."

- Ryan Holiday -

Para filsuf kuno seperti Marcus Aurelius, Seneca, dan Epictetus semua dianggap berasal dari belajar bagaimana mengubah tantangan menjadi kemenangan. Adalah Aurelius, kaisar Roma yang pertama kali yang menulis, "Setiap rintangan ada jalannya". Saat itu, Aurelius sedang menghadapi percobaan pembunuhan terhadap dirinya dan pengkhianatan yang dilakukan oleh penasihat utamanya, serta upaya penggulingkan Roma. Apa yang dia pelajari melalui semua ini bukanlah lari dari masalah. Aurelius justru menghadapi masalah yang jauh lebih dari masalah yang kita hadapi dalam keseharian. Ia menyelesaikannya satu per satu.

Sukses sering berarti seluruh transformasi di banyak bagian hidup Anda. Hubungan, keuangan, kesehatan, dan kebiasaan pribadi orang-orang sukses sering kali terlihat sangat berbeda dari orang kebanyakan. Perubahan ini sulit. Berkembang memang menyakitkan, sehingga kebanyakan orang tidak melakukannya. Tetapi bagi mereka yang benar-benar berkeinginan untuk menjadi sukses, rintangan, ketakutan akan penolakan, frustrasi, kemunduran, kemarahan, ketidaksabaran merupakan hal yang harus Anda hadapi.

4. PERTUMBUHAN DAN KENYAMANAN TIDAK DAPAT BERDAMPINGAN;

"You can either step forward into growth, or backwards into security."

- Abraham Maslow -

Pertumbuhan berarti belajar. Itu berarti bekerja, melakukan, menciptakan, menolak, gagal. Kenyamanan berarti keselamatan. Itu berarti stabilitas, perlindungan, kesenangan, dan perasaan baik. Pertumbuhan tidak dapat terjadi selama Anda memilih kenyamanan atas pembelajaran. Pertumbuhan dan evolusi diinkubasi dalam rasa sakit dan ketidaknyamanan. Kebanyakan orang

memilih kenyamanan atas rasa sakit, dan jadi tetap rata-rata, hidup biasa-biasa saja.

Jika Anda ingin sukses dan mengalami kesuksesan sejati, abadi, Anda perlu tahu bahwa semua pertumbuhan dan evolusi yang diperlukan yang harus Anda alami tidak dapat terjadi saat Anda merasa nyaman. Ada begitu banyak yang perlu Anda ketahui dan perlu pelajari. Jalan menuju sukses diaspal dengan rintangan yang hanya bisa diatasi dengan membaca buku, mendapatkan mentor, gagal dan mencoba lagi, dan belajar dari kesalahan Anda.

Ini tidak dapat terjadi jika Anda terus menerus mati rasa sendiri melalui TV dan obat-obatan, tidur lebih lama dari yang seharusnya, atau bergantung pada apa yang "mudah" daripada apa yang "menantang". Pertumbuhan dan kenyamanan tidak bisa hidup berdampingan. Jika Anda ingin menjadi orang yang baru, lebih baik, lebih sehat, lebih kaya, lebih kuat, lebih pintar, itu tidak dapat dicapai saat Anda memilih kenyamanan atas pertumbuhan.

5. MEMBIASAKAN HIDUP LUAR BIASA;

"If you want to live an exceptional and extraordinary life, you have to give up many of the things that are part of a normal one."

- Srinivas Rao

Jika Anda ingin mengalami kesuksesan sejati dan menjadi luar biasa, itu berarti Anda harus menyerahkan banyak bagian dari kehidupan "normal". Saat ini, "normal" berarti banyak hal. Tetapi "luar biasa" adalah sesuatu yang sangat berbeda. Jika Anda ingin menjalani kehidupan yang luar biasa, itu artinya Anda harus mulai bertindak sangat berbeda dari orang lain.

Salah satu prinsip paling mendasar untuk menjadi luar biasa adalah memiliki keberanian untuk melawan arus. Dalam kata-kata Benjamin P. Hardy, *"Orang biasa mencari hiburan. Orang luar biasa mencari pendidikan dan pembelajaran".* Luar biasa berarti membeli buku, mengikuti kursus *online*, atau menjadi anggora komunitas yang peduli pada pendidikan anak-anak di pedalaman hutan daripada membeli alkohol, sedangkan *hangout* menghabiskan beberapa ribu hanya untuk segelas kopi, atau membeli barang-barang yang bahkan tidak Anda butuhkan.

Luar biasa berarti mengatakan "ya" pada semua peluang yang datang. Luar biasa berarti menginvestasikan uang Anda dalam aset, bukan kewajiban. Orang kaya tidak menjadi kaya dengan duduk berpangku tangan. Mereka menghabiskan banyak waktu menjadi sangat melek finansial dan membuat uang mereka bekerja untuk mereka. Luar biasa berarti menjadi bugar dan sehat sehingga tubuh dan pikiran Anda dapat berfungsi pada tingkat yang sangat tinggi sehingga Anda dapat menghasilkan pekerjaan yang benar-benar dapat mengubah dunia.

Luar biasa berarti mengabdikan sebagian besar waktu Anda untuk belajar dan berinvestasi dalam pengembangan pribadi. Kebanyakan orang tidak memprioritaskan karakteristik gaya hidup yang luar biasa. Menjadi luar biasa berarti melakukan hal-hal yang tidak akan dilakukan orang lain.

"Would you be as successful if you followed all the rules and always behaved and never took chances? No, you'd be just like everyone else, scared about failing and worried about being liked."

- Tim Grover, personal trainer Michael Jordan dan Kobe Bryant -

6. TIDAK HANYA MENGANDALKAN KEMAUAN;

"Most people approach goals and personal improvement the hard way. Rather than changing their environment, they strive to overcome their current environment."

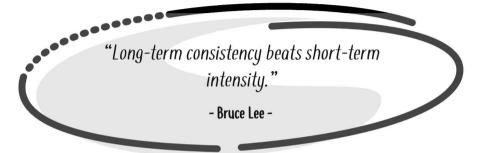
- Benjamin P. Hardy -

Kebanyakan orang sangat buruk dalam mencapai tujuan. Sebanyak 92 persen orang menyerah pada resolusi tahun baru mereka hanya beberapa minggu di bulan Januari. Ketika ditanya, sebagian besar orang yang kelebihan berat badan dan bangkrut menyatakan bahwa mereka ingin menjadi bugar dan sukses secara finansial. Tetapi mereka melanjutkan kebiasaan tidak sehat dan keputusan keuangan mereka yang tidak bijak.

Kebanyakan orang sangat buruk dalam mencapai tujuan karena mereka mengandalkan tekad untuk melakukannya. Rahasia sederhana tentang kesuksesan adalah jika hanya dengan kemauan keras, tanpa kerja keras tidak berhasil. Sementara komitmen lebih menuntut tindakan. Menurut penelitian psikologi terbaru, tekad Anda seperti otot. Semakin banyak Anda menggunakannya, semakin lelah rasanya. Pada dasarnya, kemauan keras adalah sumber daya yang terbatas yang menjadi habis dengan penggunaan. Sebagai akibatnya, tekad Anda hampir hilang pada akhir hari-hari Anda yang panjang dan berat.

Komitmen adalah sesuatu yang sepenuhnya berbeda. Komitmen berjalan di atas dan di luar energi, stamina, atau apa yang Anda rasakan, bahkan setelah hari yang sangat berat. Jika Anda benar-benar berkomitmen untuk sesuatu, dalam pikiran Anda, itu seolah-olah Anda telah berhasil. Semua keraguan dan ketidakpercayaan hilang. Selama Anda bergantung pada tekad sendiri untuk mencapai tujuan

Anda, Anda tidak akan pernah berhasil pada tingkat yang benar-benar besar. Hanya melalui komitmen yang teguh untuk gaya hidup baru yang benar-benar memungkinkan Anda untuk mencapai hal-hal luar biasa.

7. KONSISTENSI MENGALAHKAN INTENSITAS;

Pada 1974, petinju Muhammad Ali dijadwalkan melawan George Foreman. Foreman dianggap oleh banyak pengamat akan memenangkan pertarungan tersebut, karena kekuatan meninju lebih tinggi dibanding dengan Ali. Dan Foreman lebih berpengalaman daripada Ali. Untuk menghadapi Foreman, Ali menggunakan taktik yang berbeda, yang disebut teknik *"rope a dope"*.

Selama pertarungan, Ali menempatkan dirinya dalam posisi berlindung dengan menempatkan punggungnya pada tali ring. Ia membiarkan Foreman memukulnya tanpa henti. Pada saat itu beberapa pengamat khawatir, Ali akan terbunuh di atas ring akibat pukulan Foreman yang bertubi-tubi. Yang terjadi justru, Foreman kehabisan tenaga untuk menyerang Ali. Ali menunggu saat untuk menyerang. Pada

akhir babak ke-8, Ali mengalahkan Foreman dan menang.

Sering kali, lawan yang lebih kuat dan lebih cepat akan dipukuli oleh lawan yang lebih lemah dan lebih lambat. Bagaimana hal itu bisa terjadi? Dalam jangka panjang, ini bukan tentang intensitas, ini tentang konsistensi. Angela Duckworth dalam bukunya *Grit: The Power of Passion and Perseverance* mengatakan, bukan individu dengan posisi awal atau motivasi terbesar yang biasanya menang, namun orang yang dapat bertahan paling lama yang akan menang.

Individu yang mampu membuat komitmen yang lebih kuat untuk mempertahankan program mereka, apa pun yang terjadi. Kegagalan bukan tentang Anda tidak mampu mewujudkan tujuan Anda, namun tentang Anda menyerah ketika Anda jatuh dan enggan bangkit kembali.

"You will fall. And when you fall, the winner always gets up, and the loser stays down."

- Arnold Schwarzenegger -

Kebanyakan orang bergantung pada inspirasi dan motivasi jangka pendek dan intens dalam upaya mereka untuk menjadi sukses. Mungkin mereka membaca kisah berat badan yang menginspirasi, atau hanya menonton Gladiator. Setelah terinspirasi, mereka bertindak seperti

orang gila, bekerja tanpa kenal lelah, siang dan malam; pergi ke pusat kebugaran 6 hari berturut-turut selama dua minggu; menulis 5.000 kata untuk buku mereka; membuang semua makanan sampah di rumah; namun yang biasanya terjadi pada orang-orang ini adalah mereka menyerah di tengah perjalanan mereka. Antusiasme adalah hal biasa, namun daya tahan jarang dimiliki.

8. KESUKSESAN DILALUI DENGAN PENDIDIKAN;

"Your level of success will rarely exceed your level of personal development, because success is something you attract by the person you become."

- Hal Elrod, *The Miracle Morning* -

Orang-orang yang sukses, lebih memilih meng*upgrade* diri mereka dengan pengetahuan dan keterampilan baru daripada menghabiskan waktu mereka untuk bersenang-senang. Menguasai kesuksesan berarti belajar menjadi ikan kecil di kolam yang besar. Kebanyakan orang enggan mengatakan, "Saya tidak tahu." Meskipun begitu, mereka pun enggan untuk belajar. Dibutuhkan dedikasi yang kuat untuk mendapatkan pengetahuan dan belajar hal-hal yang

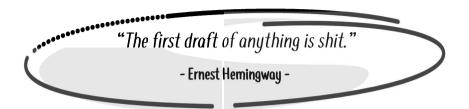
akan menambah kearifan, pengalaman, dan pendidikan Anda.

Beberapa pemikir terbesar dan paling sukses di zaman kita adalah para pembaca yang rakus. Mereka meluangkan waktu untuk pendidikan mereka. Alih-alih menggunakan uang mereka untuk kesenangan, mereka justru menghabiskan uang mereka untuk membeli buku. Bagi mereka kesuksesan itu mahal, namun yang lebih mahal adalah pengetahuan.

"The goal of life is not to relax on the beach, sipping mojitos all day. The purpose is to find something you love that also adds value to the world."

- Benjamin Foley -

Kesuksesan bukan sekadar Anda menjadi pesohor, bukan pula sekadar menduduki jabatan puncak, namun kesuksesan adalah ketika Anda membuat diri Anda berguna bagi orang lain. Dan untuk itu Anda harus dididik. Jika Anda ingin menjadi luar biasa dan sukses, pilihlah pendidikan dan pembelajaran ketimbang hiburan.

9. SEMUA KONSEP ADALAH OMONG KOSONG;

Saya adalah seorang penulis dan biasanya saya lebih dahulu membuat konsep tentang buku saya. Yang sering kali terjadi, buku saya memiliki alur yang berbeda dengan konsep yang telah saya buat. Mengapa? Sama seperti hidup, menulis adalah perjalanan yang dapat berubah di tengah jalan. Semua konsep pada awalnya baik, namun belum tentu di tengah perjalanan, dapat diterapkan.

Konsep memang pada awalnya semua adalah omong kosong. Menjadi bukan omong kosong ketika hal itu dapat diterapkan. Ini yang membuat nyaris semua penulis mengubah konsep tulisan mereka di tengah jalan. Sukses bukan tentang menciptakan, namun tentang mempraktikkan tindakan berkualitas secara konsisten.

10. BAGAIMANA ANDA MELAKUKAN APA PUN DENGAN CARA APA PUN;

Saya dulu bekerja sebagai wiraswasta di samping pekerjaan saya sebagai penulis. Saya dulu percaya bahwa

dengan bekerja keras dan bekerja di banyak tempat akan membuat saya sukses secara finansial. Namun ternyata dugaan saya salah. Alih-alih ingin mendapat kelonggaran pada sisi finansial, saya justru menderita lever akibat kerja keras dan pola hidup yang tidak teratur.

Bagaimana Anda melakukan satu hal adalah bagaimana Anda melakukan semuanya. Jika Anda menghabiskan waktu sepanjang hari dengan tidak melakukan apa pun, itu sebenarnya sah-sah saja. Tubuh membutuhkan waktu untuk beristirahat. Ketika Anda merasa sudah memiliki energi yang cukup, Anda dapat memulai menyelesaikan pekerjaan Anda dengan benar-benar bertanggung jawab, disiplin, dan bekerja keras. Banyak orang berpikir mereka dapat menyiasati disiplin dan upaya mereka dengan bekerja keras di beberapa area, namun sesungguhnya Anda tidak bisa.

Ketika satu bidang kehidupan Anda buruk, bagian lain pun ikut memburuk. Sebaliknya, ketika Anda mengembangkan satu bagian dari kehidupan Anda, semua bagian lain juga mendapat manfaat. Apakah Anda melakukan kemalasan, tidak bertanggung jawab dan penghindaran pada kehidupan sehari-hari Anda? Jika ya, Anda perlu melakukan perubahan pola kerja.

11. ANDA DAPAT MENJADI SIAPA PUN JIKA RELA MEMBAYAR HARGANYA;

> "*How much you improve is up to you.*"
>
> **- Anders Ericcson, *Peak: Secrets From the New Science of Expertise* -**

Anda bisa menjadi apa pun jika Anda bersedia membayar harganya. Harga dapat luar biasa tinggi. Harga bukanlah nominal, namun dapat berarti Anda harus siap memutuskan hubungan dengan individu yang memberikan efek negatif; harga dapat berarti Anda harus siap hidup sehat dengan bangun lebih awal, makan lebih sehat, dan mengatakan "tidak" pada hal-hal yang biasa Anda katakan "ya". Kenyataannya, mungkin ada lusinan aktivitas harian yang Anda lakukan yang tidak membuat Anda lebih baik. Dan Anda melakukannya mengalihkan perhatian Anda atau membuat Anda tampak "sibuk".

Membayar harga kesuksesan berarti mengubah perilaku ini. Pilihan untuk menjadi luar biasa tidak berbeda dengan pecandu yang tahu dia harus berhenti untuk bertahan hidup; apakah Anda terus melakukan hal yang sama, atau apakah Anda bersedia mengubah segalanya untuk berubah? Bagi banyak orang, jawabannya tidak. Mereka melihat label harga untuk kehidupan yang benar-benar sukses dan tiba-tiba mereka ragu-ragu dan enggan. Tetapi jika hasil dari perubahan perilaku Anda adalah luar biasa, maka Anda harus bersedia membayar harganya.

> Ketika Anda memiliki pilihan antara jalur yang mudah dan nyaman atau jalan yang sulit dan menantang, apakah Anda membayar harganya? Saat alarm berbunyi di pagi hari, apakah Anda hanya menekan "tunda" atau apakah Anda membayar harganya? Anda dapat memiliki apa pun yang Anda inginkan. Tetapi keberhasilan ini membutuhkan harga yang mahal. Apakah Anda bersedia membayar?

Jika Anda berusaha mencapai apa pun, maka kegagalan tidak dapat dihindari. Persiapkan untuk itu. "Setiap kali Anda mencoba eksperimen baru, entah itu pekerjaan baru, produk baru, hobi baru, pacar baru—apa pun itu—Anda perlu memikirkan apa yang akan Anda lakukan jika tidak berhasil dan bagaimana meminimalkan sisi negatifnya serta memanfaatkan keuntungannya," kata Tim Harford, seorang ekonom sekaligus penulis *The Undercover Economist Strikes Back: How to Run or Ruin an Economy*. Menurut Harford, bencana terbesar dalam sejarah manusia selalu terjadi ketika orang-orang menganggap bahwa kegagalan itu tidak mungkin atau mereka tidak mau merenungkannya.

Anda mungkin memiliki definisi tentang kesuksesan Anda sendiri. Selama ini yang tidak kita sadari adalah kesuksesan berarti materi, seperti memiliki rumah dan mobil bagus, kemerdekaan finansial, jabatan elit, dan sebagainya. Tetapi pernahkah Anda mendefinisikan "kesuksesan" tidak secara materi dan mendefinisikannya sebagai sesuatu yang baru? Kesuksesan bisa berarti tentang *mindset. Mindset* Anda tentang

kesuksesan sering kali menuntun Anda ke hal-hal yang bersifat materi. Ini terjadi karena *mindset* kita sama dengan *mindset mainstream* kebanyakan orang.

Kesuksesan bisa berarti dua hal, yaitu **Pertama, Anda berani menghadapi kegagalan.** Ketakutan akan kegagalan adalah penghalang yang sangat nyata dan sangat melemahkan yang membuat banyak dari kita mundur dari kemenangan. Sebagai contoh, kita tidak melamar suatu pekerjaan, karena kita yakin "tidak ada cara" kita bisa mendapatkannya. Kita tidak mengambil kursus yang berpotensi mengubah hidup kita karena kita berpikir "bagaimana jika itu tidak berhasil untuk saya?" James Altucher, penulis *Choose Yourself* dan seorang pengusaha sukses, telah gagal berkali-kali. Altucher menyebutkan bahwa bahkan orang yang paling sukses pun merasa takut, tetapi tidak seperti kebanyakan orang, mereka mengadopsi pola pikir khusus yang membantu mereka menghindari rasa takut itu.

Jika ada satu hal yang harus Anda ambil dari apa yang dikatakan Altucher, ini adalah ***"Ketakutan akan kegagalan terjadi ketika Anda hidup di masa depan daripada sekarang."*** Itulah mengapa mengadopsi pola pikir tema membantu melawan ketakutan itu. Daripada bertujuan untuk "mendapat sejuta dolar," Anda harus menetapkan tema dalam hidup Anda seperti, "Saya ingin menambahkan lebih banyak nilai di mana pun saya bisa." Setelah Anda melakukan itu, Anda berhenti takut gagal dan mulai merangkul momen itu. Untuk itu, kita kemudian harus membingkai setiap "kegagalan" yang Anda temui sebagai sumber umpan balik dan jalan untuk berhasil pada saat Anda mencoba. Kegagalan BUKAN alasan untuk memberikan sesuatu.

Dan yang **kedua** adalah **Anda tidak membiarkan perasaan bersalah mengontrol Anda.** Sangat menarik bagaimana orang jatuh ke dalam ***paradox of guilt*** dan bahkan tidak menyadari itu terjadi. Seberapa sering Anda berbicara dengan seorang teman tentang pekerjaan, tabungan, atau memulai bisnis baru dan mendengar mereka mengatakan sesuatu seperti, "Ya, saya tahu saya benar-benar harus melakukan itu, tetapi..." diikuti oleh beberapa alasan yang berotak lemah. Mengapa mereka menunda pengembangan diri mereka?

Kalimat, *"Saya tahu saya benar-benar harus melakukan itu"* hanyalah kode untuk *"Saya tidak akan melakukan itu sama sekali."* Sama halnya dengan orang-orang yang memiliki utang kartu kredit, banyak yang bahkan tidak tahu berapa banyak utang yang mereka miliki! Mereka lebih memilih menghindari pernyataan mereka daripada menghadapi kenyataan berapa banyak utang mereka.

Itulah mengapa saya ingin memperjelas bahwa ketika saya mengatakan Anda harus jujur pada diri sendiri dan menganggap diri Anda bertanggung jawab, saya TIDAK BISA berarti "merasa sangat bersalah atas hal-hal yang tidak Anda lakukan." Dan ketika Anda merasa bersalah, jangan lari dari itu. Sebaliknya, ikuti empat langkah ini untuk mengatasinya:

» LANGKAH 1: AKUI KESALAHAN ITU.

Ketika Anda menyadari bahwa Anda merasa bersalah tentang sesuatu, seperti tidak pergi ke pusat kebugaraan atau menabung untuk pensiun, saya ingin Anda meluangkan waktu sejenak dan mengakui perasaan itu. Kenali kesalahan

Anda dan tanyakan pada diri Anda apa yang membuat Anda merasa bersalah.

» LANGKAH 2: GUNAKAN TEKNIK "LIMA MENGAPA".

Teknik ini berasal dari seorang industrialis Jepang bernama Sakichi Toyoda. Dia mengembangkan metode untuk menemukan solusi di akar masalah berulang yang terkait dengan pabriknya dan membantu meledakkan perusahaannya menjadi perusahaan terkemuka, Toyota Motors.

Inti dari teknik ini adalah pertanyaan "mengapa?" Idenya adalah bahwa hampir semua masalah dapat dipecahkan dengan menanyakan "mengapa" lima kali, kadang-kadang bahkan kurang atau lebih dan sampai ke akar masalah. Katakanlah Anda merasa bersalah karena Anda bermaksud membuka akun investasi tetapi belum. Anda dapat menggunakan teknik seperti ini:

- Kenapa saya merasa bersalah? → karena saya belum membuka akun investasi.
- Mengapa saya belum membuka akun investasi? → Karena saya bahkan tidak tahu harus mulai dari mana.
- Mengapa demikian? → Karena saya membeli buku investasi bertahun-tahun yang lalu dan belum membacanya.

- Mengapa saya tidak membacanya? → Karena itu ada di sebuah kotak dan saya lupa itu di mana.

Lihat apa yang terjadi? Dalam waktu kurang dari 5 mengapa, kita menemukan cara untuk mulai memecahkan masalah BESAR ini hanya dengan satu langkah meluangkan waktu untuk menemukan buku. Sekarang kita tahu langkah pertama untuk memulai investasi.

» LANGKAH 3: TULIS SEMUANYA.

Ambil semuanya dari langkah 1 dan 2 dan tuliskan semua kesalahan Anda, masing-masing Anda bertanya mengapa dan bagaimana Anda bisa menyelesaikan semuanya. Ini akan membantu Anda mendapatkan pemahaman yang jelas tentang bagaimana pikiran Anda bekerja ketika sampai pada rasa bersalah dan pemecahan masalah. Ini juga akan memberi Anda tempat yang baik untuk kembali ke saat Anda memutuskan untuk akhirnya menyelesaikan masalah.

» LANGKAH 4: AMBIL TINDAKAN.

Betul. Setelah Anda menuliskan semuanya, saya ingin Anda mundur dan memberikan sedikit ruang. Karena kita manusia dan sebagai manusia, kita secara alami adalah orang yang "pelit" kognitif dan memiliki kemauan terbatas. Hanya melakukan lima mengapa dan menyelidiki kesalahan Anda membutuhkan banyak hal.

Kebenaran yang paling kuat tentang perjalanan adalah bahwa kita untuk berevolusi dan tumbuh. Sebenarnya kita tidak punya pilihan tentang hal ini. Untuk setiap langkah dalam evolusi kita, perubahan diperlukan. Kita semua tahu bahwa perubahan menciptakan ketakutan, tetapi mari kita gunakan rasa takut kita, bukan dipenjarakan olehnya. Banyak orang lumpuh karena ketakutan, mereka tidak pernah maju. Banyak orang kecewa ketika mereka mulai melihat diri mereka sendiri untuk menemukan banyak hal yang ingin mereka ubah. Mereka sering gentar dengan tugas di depan. Jangan! Karunia yang paling fantastis adalah kesadaran akan perubahan yang perlu kita buat. Bersyukurlah, sebagian besar pekerjaan Anda sudah selesai.

Pertimbangkan model siklus perubahan di bawah ini:

Langkah pertama dalam Lingkaran Kesuksesan adalah mengambil tanggung jawab pribadi untuk hidup kita. Kita dapat mempertahankan keadaan kita saat ini, menyalahkan orang lain atau lingkungan kita, dalam hal ini 'mendapatkan apa yang kita setujui'. Sederhananya, kita memadamkan potensi kita

untuk berevolusi dan mengurangi pilihan kita. Kita mungkin menemukan diri kita mengatakan hal-hal seperti, *"Mengapa saya harus berubah ketika orang lain yang memiliki masalah,"* atau *"Saya akan bahagia ketika suami saya berhenti memberi saya waktu yang sulit."*

Atau kita dapat menerima tanggung jawab untuk diri kita sendiri dan menjalankan pepatah bahwa semua jawaban atas semua pertanyaan kita ada di dalam diri kita, yaitu jika saya tidak bahagia sekarang, itu karena saya tidak mengidentifikasi cukup kuat dengan sukacita yang tak terbatas yang ada di dalam hati saya, yang merupakan sifat alami saya yang sebenarnya. Jika saya tidak dicintai sekarang, mungkin itu adalah tanggung jawab saya untuk berlatih memberi cinta tanpa mengharapkan balasan dan melihat ke mana itu mengarah.

Begitu kita mengidentifikasi potensi untuk kemajuan, maka kita memberdayakan diri dengan melepaskan diri yang tidak kita inginkan dan memberanikan visi diri baru yang sedang kita tuju. Ini mungkin sesederhana kedamaian dalam hidup kita. Kita menyadari bahwa kita tidak ingin merasa khawatir, gelisah dan atau cemas lagi. Maka saatnya untuk **langkah kedua,** aksi. Untuk mendapatkan kedamaian yang lebih, kita dapat mencoba tindakan sederhana seperti setiap hari di pagi hari, mengulangi mantra "kedamaian" selama 3 menit. **Langkah ketiga** adalah dengan melibatkan dialog internal yang positif untuk memperkuat tindakan. Ini meningkatkan potensi kita dan memberdayakan perjalanan kita yang berkelanjutan di sepanjang spiral menuju kesuksesan akhir.

Para peneliti menemukan bahwa setelah mengalami kegagalan, perbaikan terjadi ketika kita fokus pada tindakan yang benar dan salah. Berfokus pada apa yang kita lakukan dengan benar dapat melunakkan pukulan dari informasi tentang apa yang tidak kita lakukan dengan baik. Setelah pengalaman sukses, kita belajar paling baik dari berfokus pada kesalahan yang kita lakukan. Setelah sukses, kita mungkin merasa aman untuk mendiskusikan kesalahan dengan lebih bebas tanpa harus melindungi harga diri kita.

Kesuksesan kita dapat dianalisis untuk memastikan keberhasilan di masa depan dan untuk memastikan kita masih belajar dari pengalaman ini. Jika Anda terlalu sukses dan tidak belajar dari pengalaman Anda, belajarlah pengalaman lain di mana Anda gagal dan dapat belajar darinya. Selanjutnya, kita dapat bertanya pada diri sendiri pertanyaan yang berbeda setelah keberhasilan dan kegagalan, Setelah sukses, kita dapat bertanya, "Apa yang saya lakukan salah dan bagaimana saya bisa membuatnya lebih baik di lain waktu." Setelah kegagalan, kita dapat bertanya, "Apa yang saya lakukan dengan baik dan apa yang tidak begitu baik? Bagaimana saya akan berubah di lain waktu?"

"Success is a lousy teacher. It seduces smart people into thinking they can't lose."

-Bill Gates -

Roger Federer begitu dominan dalam tenis begitu lama. Dia telah menjadi petenis nomor satu dunia selama lebih dari 300 minggu dan memenangkan 17 gelar *Grand Slam*. Pada puncaknya, para komentator menyebutnya sebagai pemain terhebat sepanjang masa. Namun, Rafael Nadal mengalahkan Federer beberapa kali, dan orang-orang melihat Nadal belajar dari kesuksesan Federer. Apa hal-hal yang harus Anda perhatikan ketika belajar dari yang terbaik?

» Apa yang mereka lakukan berbeda dari pesaing mereka?

» Keterampilan dan teknik apa yang mereka kuasai?

» Kepada siapa mereka mencari nasihat dan bimbingan? Apa yang bisa Anda pelajari dari orang-orang itu?

» Strategi apa yang mereka gunakan?

» Jenis teknik mental apa yang mereka gunakan?

» Seberapa besar upaya yang mereka lakukan? Seberapa sering mereka berlatih?

Ketika kita kehilangan ada kecenderungan alami untuk menilai mengapa. Kita tidak melakukan yang terbaik, kita cenderung melupakan langkah ini. Penulis adalah contoh yang bagus untuk ini. Ketika mereka menemukan formula kemenangan dan menerbitkan buku, mereka menaatinya. Buku mereka yang ke 2, 3, 10 dan seterusnya biasanya mengikuti struktur yang sama hanya dengan karakter dan pengaturan yang berbeda. Para angkat berat Cina telah belajar dari keberhasilan beberapa pelatih yang menghabiskan bertahun-tahun tidak membiarkan atlet mereka menyentuh beban berat, karena mereka bekerja murni pada mobilitas dan teknik. Sekarang

mereka merancang seluruh program nasional mereka dengan prinsip yang sama, mereka belajar dari kesuksesan mereka dan mengembangkannya.

Apa hal-hal yang harus Anda perhatikan ketika belajar dari yang terbaik?

» Apa yang saya lakukan berbeda dengan normal?
» Apa yang saya ubah dalam pelatihan dan persiapan saya?
» Strategi dan taktik khusus apa yang efektif?
» Apa suasana hati saya? Bagaimana saya mencapai keadaan pikiran tertentu ini?
» Keyakinan dan pemikiran apa yang ada dalam pikiran saya? Bagaimana ini meningkatkan kinerja saya?

Yang penting, Anda harus menempatkan diri Anda pada posisi pesaing Anda. Mereka akan menilai apa yang Anda lakukan dan memikirkan cara untuk mengalahkan Anda di lain waktu. Anda harus selangkah lebih maju. Bertanya pada diri sendiri? Jika seseorang melatih para pesaing saya, apa yang akan mereka katakan kepada mereka untuk mengalahkan saya? Apa yang harus saya lakukan agar orang dapat menggunakannya untuk memprediksi apa yang akan saya lakukan? Bagaimana saya bisa mengambil apa yang berhasil saya lakukan terakhir kali dan membuatnya lebih efektif terhadap apa pun yang muncul selanjutnya oleh pesaing saya?

MERAYAKAN KEGAGALAN

"Success is the result of perfection, hard work, learning from failure, loyalty, and persistence."

- Colin Powell -

Banyak orang menjalani hidup dengan menghindari membuat kesalahan. Sayangnya, kegagalan tidak dapat dihindarkan, meskipun ketika kita memiliki rencana terbaik. Kegagalan adalah bagian dari kehidupan. Kita sering tidak mengakuinya, tetapi kegagalan juga merupakan elemen fundamental dari kesuksesan kita. Kita takut jatuh, takut kecewa, takut gagal, dan seterusnya. Naluri kita adalah malu karena kegagalan, mungkin karena kita tidak suka bagaimana itu membuat kita merasa terhina, seolah-olah kita telah melakukan sesuatu yang buruk.

Tetapi jika Anda dapat mengubah perspektif Anda dan melihat kegagalan bukan sebagai sesuatu yang memalukan

tetapi sesuatu yang berharga, Anda dapat mulai memahami bahwa itu melalui kegagalan yang benar-benar kita pelajari untuk berhasil. Semakin cepat kita berhenti mempermalukan kegagalan kita, semakin mudah untuk mengubahnya menjadi keuntungan kita. Berikut adalah tujuh poin untuk dipikirkan: Bagaimana Anda bangkit dari perasaan ini? Apakah kita dapat merayakan kegagalan?

1. **Kesalahan bukanlah masalah, tetapi tidak mengambil kesempatan untuk belajar dari mereka adalah masalah.** Identifikasi kesalahan Anda dan belajarlah dari mereka dengan cepat. Banyak orang sukses telah mengalami semacam kegagalan—dan mereka membangun pelajaran tersebut. Belajar gagal dengan baik berarti belajar memahami kesalahan Anda. Dalam setiap kesalahan ada potensi pertumbuhan.
2. **Berhati-hatilah dengan cara Anda berbicara kepada diri sendiri, karena diri Anda juga mendengarkan.** *Self-talk* bisa sangat merusak, terutama setelah kegagalan. Tangani obrolan Anda dan jangan biarkan itu membuat Anda merasa tidak berharga, terutama setelah kegagalan. Biarkan sebentar, lalu lakukan semua yang Anda bisa untuk tetap positif dan kembali ke jalurnya.
3. **Jauh lebih baik melakukan sesuatu yang tidak sempurna daripada tidak melakukan apa pun dengan sempurna.** Satu-satunya kegagalan sejati adalah tidak melakukan apa-apa atau tidak bertindak membuat semua berisiko. Ketika kita tidak melakukan apa-apa, itu artinya kita tidak bergerak ke mana-mana. Dan itu adalah cara

yang pasti untuk tetap gagal. Semua yang diperlukan untuk kegagalan untuk menang adalah kita tidak melakukan apa-apa.

4. **Kita adalah produk dari masa lalu kita, tetapi kita tidak harus membiarkan kesalahan kita mendefinisikan kita.** Bahkan jika masa lalu tidak berjalan seperti yang kita harapkan, masa depan kita masih bisa lebih baik daripada yang kita bayangkan. Terlalu sering, kita takut membicarakan masa lalu kita dan kegagalan kita karena takut mereka akan mendefinisikan kita. Biarkan saja, tetapi tetap fokus pada apa yang ada di depan.
5. **Musuh kesuksesan adalah ketakutan akan kegagalan.** Bukan kegagalan yang berbahaya—melainkan ketakutan akan kegagalan yang membuat kita tidak melakukan apa-apa. Seperti semua ketakutan, Anda menaklukkannya dengan menghadapinya. Dan ketika rasa takut tidak melakukan apa pun melebihi rasa takut melakukan kesalahan, itulah saat pekerjaan sejati Anda dimulai.
6. **Tindakan konsisten menciptakan hasil yang konsisten.** Kekuatan tidak berasal dari apa yang dapat Anda lakukan, tetapi berasal dari menguasai hal-hal yang pernah Anda pikir tidak bisa Anda lakukan. Jadi biarkan diri Anda jatuh, tetapi belajar untuk membersihkan diri dan bangun dan bergerak maju. Apa yang Anda lakukan setiap hari lebih penting daripada apa yang Anda lakukan sesekali. Konsistensi adalah kunci keberhasilan.
7. **Anda tidak dapat melakukannya sendirian dan Anda tidak perlu melakukannya.** Terkadang kegagalan kita membuat kita terjebak dalam cara lama kita dan kita perlu

dukungan untuk membantu melewati kebiasaan buruk kita. Hal terburuk yang bisa kita lakukan adalah berpikir kita perlu menangani ini sendirian. Temukan seorang pelatih, seorang mentor, atau seorang teman yang mendukung Anda dan memiliki pengalaman untuk membuat Anda menunjuk ke arah kesuksesan Anda sendiri.

Sering kali, ketika hal-hal tidak seperti yang kita harapkan, kita mulai melabelinya sebagai kegagalan atau sesuatu yang kita lakukan salah, kadang-kadang bahkan refleksi dari siapa kita. Kegagalan adalah satu-satunya cara untuk mengembangkan dan menumbuhkan diri Anda, karena pada akhirnya, itulah cara kita belajar untuk berhasil. Masalah dengan kegagalan adalah bahwa jika tidak dikelola dengan benar, dapat menyebabkan kerusakan serius pada kehidupan atau potensi Anda.

Hal pertama yang perlu kita akui dan perhatikan adalah bahwa orang-orang yang paling sukses adalah mereka yang sering gagal. Mereka sering kali merayakan kegagalan sebagai batu pertama pijakan untuk melanjutkan hidup. Langkah awal memang selalu sulit, tidak semua mampu melewatinya. Namun ketika langkah pertama telah dilewati, segalanya akan lebih mudah.

Apa alasan orang-orang sukses merayakan kegagalan mereka?\

1. ORANG SUKSES MENGALAMI BANYAK KEGAGALAN;

“What Doesn’t Kill You Makes You Stronger.”

- Freiderich Nitzche -

Kalimat yang terdengar sangat klise ini tampaknya menjadi samacam *watermark* pada kehidupan orang-orang sukses. Apa yang tidak membunuhmu, membuatmu jauh lebih kuat. Dan itu bisa berarti kegagalan. Kita sudah memiliki deretan nama orang-orang sukses yang mampu bangkit dari kegagalan mereka sebagai langkah awal. Namun di luar itu, daftar orang-orang gagal yang tetap gagal. Daftarnya pun jauh lebih panjang dari daftar orang-orang sukses.

Di dalam biografi orang-orang sukses, Anda akan melihat bahwa mereka memiliki daftar panjang kegagalan. Namun apakah mereka menyerah? Tidak. Mereka tidak menyerah. Justru mereka tetap melakukan apa yang kita kenal dengan *try and error* sampai mereka benar-benar berhasil. Selain itu, perspektif mereka melihat kegagalan bukan sebagai “ketidakmampuan”, namun lebih sebagai “ketidaktepatan tindakan”. Thomas Edison mengatakan “kegagalannya” sebanyak nyaris 1000 kali percobaan menciptakan bola lampu, sebagai “upaya” sebelum ia benar-benar puas dengan hasil percobaannya.

2. ANDA TIDAK DAPAT MEMBELI PENGALAMAN;

Tidak akan pernah ada orang yang mau membeli pengalaman gagal dalam hidupnya. Kita mungkin saja bersedia menginvestasikan uang kita untuk mengambil kursus keterampilan, mengikuti seminar, atau untuk modal berwiraswasta. Namun apakah kita bersedia menginvestasikan uang kita pada kegagalan? Anda pasti akan menjawab "tidak", bukan?

Kegagalan tidak ada yang disengaja. Ia selalu muncul sebagai "ketidaksengajaan". Itu sebabnya, jika Anda mengalami kegagalan, mengapa Anda tidak menjadikannya sebagai sebuah pengalaman yang berharga? Kegagalan itu tak ternilai harganya karena mereka memberi Anda umpan balik bahwa Anda perlu mengambil langkah untuk membuat perubahan untuk mewujudkan sesuatu.

Kegagalan membuat Anda dapat berkata, "Ada yang telah saya pelajari", bukan? Perhatikan bagaimana Anda dapat selalu mengucapkannya kembali. Apa pun yang terjadi dalam hidup Anda, mengalami penyitaan atau bisnis gagal, mungkin webinar di mana tidak ada orang yang datang, Anda dapat berkata, "Ini hanya pengalaman belajar yang sukses yang saya lalui, jadi sekarang saya tahu trik di langkah selanjutnya untuk membuat itu lebih baik". Kalimat ini adalah mantra yang sangat kuat.

3. KEGAGALAN MEMBUAT ANDA TUMBUH DAN BERKEMBANG;

Kita tumbuh dan berkembang melalui kontradiksi. Kita harus melihat apa yang benar atau salah bagi kita, apa yang berhasil bagi kita dan apa yang tidak. Tetapi kita tidak dapat melihatnya jika kita tidak mengalami kontradiksi dalam hidup kita. Contohnya adalah hubungan dengan pasangan Anda. Jika Anda mulai melihat ada ketidakselarasan pada hubungan Anda, mungkin Anda akan berpikir bagaimana memperbaikinya, alih-alih menyelesaikan hubungan Anda dengan pasangan Anda.

Pada titik itu, yang terjadi adalah Anda sedang bertumbuh dan berkembang menjadi lebih bijaksana. Anda telah membuat keputusan yang tepat saat itu. Anda akan selalu memiliki karunia untuk membedakan, karena Anda tahu apa yang tidak Anda inginkan. Setiap kali Anda tahu apa yang tidak Anda inginkan, itu adalah tanda yang jelas tentang apa yang Anda inginkan.

Dalam pikiran Anda, jika Anda mengatakan, "Saya tidak ingin bisnis yang gagal", "Saya tidak ingin bercerai", "Saya tidak ingin hubungan gagal", pikiran bawah sadar Anda membacanya, "Ini adalah apa yang Saya ingin". Pikiran bawah sadar tidak mengenal kata "tidak". Mulailah mengulang-ulang dan reframing diri Anda dan berpikir dalam hal apa yang ingin Anda wujudkan.

4. KEGAGALAN ADALAH UMPAN BALIK.

Baik atau buruk, benar atau salah dan hanya pemikiran yang membuatnya demikian. Sama halnya dengan sesuatu yang kita beri label seperti itu. Mulai mencari. Katakan, "Hadiah apa yang ada untuk saya? Umpan balik macam apa yang ada untuk saya?" Saya memiliki percakapan dengan seorang teman kemarin dan itu agak menyakitkan, tetapi tidak benar-benar. Itu adalah pengalaman belajar.

Ketika saya melihat ke belakang, saya berkata, "Apa yang bisa saya pelajari dan ambil dari pengalaman itu?" Saya berkata, "Oke, saya pikir saya ingin terhubung dengan orang lain secara berbeda. Saya rasa saya ingin memberi tahu mereka lebih banyak betapa saya menghargai mereka. Secara eksplisit. Benar-benar mengatakannya dengan keras." Itu adalah hadiah. Ini membantu saya meningkatkan hidup saya, jadi tidak ada kegagalan, yang ada hanya umpan balik. Bagaimana Anda dapat melihat situasi yang Anda alami sekarang dan mengubahnya ke perspektif yang berbeda dan titik yang berbeda? Selalu ada pengulangan.

"Think like a queen. A queen is not afraid to fail. Failure is another steppingstone to greatness."

- Oprah Winfrey -

Berusaha dan gagal pada sesuatu adalah sesuatu yang tidak menyenangkan. Kita merasa kesal, kecewa, dan kadang-kadang bahkan marah. Masalah dengan reaksi terhadap kegagalan ini adalah kegagalan menutup diri kita dan membuat kita tidak ingin mencoba lagi. Di sisi lain, jika kita dapat belajar untuk merayakan kegagalan kita sebagai langkah menuju kesuksesan akhir, kita akan terus berusaha, terus berusaha, dan akhirnya mencapai hasil yang kita inginkan. Kita berbicara tentang ketahanan dan ketekunan di sini.

Penelitian saat ini menunjukkan bahwa kualitas ini telah dikaitkan dengan tingkat kesuksesan seumur hidup yang lebih besar; orang-orang yang menunjukkan ketahanan dan ketekunan lebih mungkin untuk lulus dari sekolah menengah dan perguruan tinggi, lebih mungkin untuk menemukan dan mempertahankan pekerjaan yang baik, dan lebih mungkin untuk melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi secara keseluruhan.

Ada perbedaan mendasar antara orang yang meraih kesuksesan dan orang yang hanya memimpikan kesuksesan. Perbedaan antara keduanya terletak pada *mindset* tentang kegagalan. Orang yang ingin meraih kesuksesan, melihat kegagalan sebagai peluang, sebagai tantangan yang harus ditaklukkan. Sementara orang yang hanya memimpikan kesuksesan melihat kegagalan sebagai sebuah barikade yang menghalangi mereka. Alih-alih menghadapi kegagalan, mereka justru sering kali menghindarinya dengan membuat rencana yang sedemikian bagus agar terhindar dari kegagalan. Yang tidak pernah dipahami adalah kegagalan itu hal yang tidak dapat dihindari, meskipun Anda telah memiliki rencana bagus.

Salah satu tips yang saya dapatkan selama bertahun-tahun dari orang-orang yang sangat sukses adalah kemampuan, bukan hanya untuk mencoba, tetapi kemampuan untuk gagal dan kemudian merayakan kegagalan tersebut. Anda lihat, ketika kita gagal, kita hanya gagal jika kita tidak belajar. Dan saya tahu Anda pernah mendengar ini sebelumnya. Namun, kuncinya adalah menjadikannya sebuah latihan untuk melihat kembali kegagalan Anda dan merayakannya. Salah satu cara sederhana adalah sekarang ambil buku tulis dan tuliskan kegagalan terakhir Anda. Jika Anda tidak dapat memikirkan kegagalan terakhir Anda, maka itu adalah masalah itu sendiri. Anda harus sering gagal, ini adalah kehidupan. Dan jika Anda melakukan sesuatu, Anda akan membuat kesalahan.

Inilah contoh yang saya miliki. Siaran langsung di Facebook adalah kegagalan saya yang pertama. Dan itu adalah kegagalan yang luar biasa. Pencahayaan buruk, notifikasi saya tidak aktif, saya tidak dapat melihat notifikasi, saya mencoba membaca komentar pada saat yang sama saya melihat tiga layar yang berbeda, bahkan saya membicarakan sesuatu yang tidak seharusnya saya katakan. Itu adalah kegagalan total oleh standar siapa pun. Pada saat yang sama, saya sangat bersyukur. Saya merayakan fakta bahwa, saya mengambil inisiatif untuk mempelajari *Facebook Live*.

Saya tidak memiliki tutorial, atau studi, atau cara apa pun untuk melakukannya atau seseorang yang memberi tahu saya apa yang harus dilakukan. Sejak itu, saya telah menemukan cara yang cocok untuk saya. Saya telah menemukan cara melakukan pencahayaan dengan lebih baik. Cara mengatur kamera saya,

bagaimana cara mendapatkan beberapa umpan melalui program yang disebut *Wirecast*, sehingga saya dapat melakukan *Facebook Live*. Dengan cara ini saya dapat memengaruhi lebih banyak orang. Kegagalan ini membuat saya terdesak dan mencari cara tentang cara melakukan *Facebook Live,* karena saya menyadari ada begitu banyak orang yang ingin melakukan *live streaming* di Facebook karena mereka memiliki pesan yang perlu mereka bagikan dan tidak tahu cara sama seperti saya. Saya mengambil kegagalan ini menjadi kesuksesan penuh dan saya merayakan fakta bahwa saya telah gagal. Kegagalan ini memungkinkan saya untuk melangkah lebih jauh lagi.

Salah satu CEO Cola Cola, Muhtar Kent mengatakan bahwa "merayakan kegagalan" adalah hal yang cukup penting bagi usaha Anda meraih kesuksesan. Kent mengatakan, Coca Cola adalah salah satu perusahaan yang sering merayakan kegagalan, karena dengan kegagalan mengambil manfaatnya sebagai sebuah pelajaran. Lebih lanjut, Kent mengatakan, "Jika saya akan melakukan sesuatu yang berbeda dalam 36 tahun karier saya, maka itu akan menciptakan suasana yang memungkinkan kesalahan, karena Anda belajar banyak dari kesalahan. Kita tidak cukup berani untuk mengambil risiko yang cukup, dan risiko sangat penting untuk sukses. Kita tidak membuat kesalahan yang cukup. Jangan takut membuat kesalahan; jangan ulangi mereka. Merayakan kegagalan adalah upaya Anda meraih kesuksesan."

VI

KEGAGALAN SEBAGAI PELAJARAN

"Failure is the key to success; each mistake teaches us something."

- Morihei Ueshiba -

Kegagalan itu memang menyakitkan, namun itu adalah bagian penting dari kehidupan. Saya telah mengalami kegagalan lebih dari yang saya akui. Dan saya tidak berbicara tentang kegagalan kecil; Saya berbicara tentang jenis kegagalan yang mengguncang dunia saya, kehilangan pasangan, perkawinan yang hancur, kebangkrutan, dan yang paling menyakitkan adalah kesehatan mental yang buruk pasca mengalami kegagalan. Saya tidak dapat mengatakan bahwa saya sangat menikmati kegagalan, tetapi kegagalan, melalui pelajaran mengubah hidup saya, membuat kita menjadi orang yang lebih baik.

Faktanya, kegagalan adalah guru hebat kehidupan. Tanpa kegagalan, kita akan kurang mampu dalam hal belas kasih, empati, kebaikan, dan pencapaian besar. Ketika kita berpikir tentang kegagalan, kita memikirkan hal-hal dalam cahaya yang negatif. Kita mengatakan bahwa kegagalan itu menyakitkan dan itu menyebabkan kekacauan emosi dan kesal, dan menimbulkan rasa bersalah, penyesalan, dan penyesalan yang menyakitkan. Tetapi, bagi mereka yang telah mengetahui kegagalan sejati, dan telah bangkit kembali darinya, memahami bahwa kegagalan dalam hidup diperlukan untuk kesuksesan. Tentu, gagal itu menyakitkan. Bahkan, melukai sangat dalam seperti pisau cukur, mengiris hingga ke batin kita. Namun, itu diperlukan.

Dan orang-orang yang paling sukses dalam hidup telah gagal paling banyak. Jika Anda mencoba menjalani hidup tanpa gagal dalam segala hal, maka Anda tidak benar-benar menjalani kehidupan sama sekali. Mengambil risiko dan jatuh telak di wajah kita adalah bagian dari kehidupan; itu membentuk kita menjadi siapa kita. Hanya orang yang mengambil risiko memiliki kesempatan untuk gagal, jika ada yang namanya kegagalan sama sekali. Banyak orang bijak akan mengatakan kegagalan dibuat untuk menyalahkan dan mempermalukan orang, alih-alih merayakan risiko yang mereka ambil dan pembelajaran yang mereka dapatkan!

Anda belum gagal dengan cara apa pun. Anda memiliki kisah yang bagus untuk diceritakan. Kita semua cenderung berfokus pada bagian negatif dari latar belakang kita. Kita pikir kita memiliki banyak hal untuk dimintai maaf, tetapi dalam kenyataannya Anda tidak perlu meminta maaf dan tidak ada

yang meminta maaf. Anda sempurna dengan cara Anda. Berikut adalah sepuluh pelajaran hidup yang kuat yang hanya bisa Anda pelajari dari kegagalan:

1. Pelajaran bahwa hal-hal yang menyakitkan dapat terjadi pada Anda dan Anda akan mempertahankannya.
2. Pelajaran bahwa ketika Anda merasa di titik paling rendah, Anda menyadari apa yang Anda miliki yang tidak dapat diambil dari Anda—ketahanan Anda, etika Anda, dan semua kualitas lain yang membuat Anda menjadi orang yang kuat.
3. Pelajaran bahwa hanya karena orang-orang yang lebih tinggi berkata, "Ide ini tidak bisa gagal!" tidak membuatnya benar. Selalu percaya pada diri Anda adalah panduan paling andal yang Anda miliki.
4. Pelajaran bahwa ketika Anda sedang *down*, Anda belajar siapa teman sejati Anda.
5. Pelajaran yang gagal, bangkit dan mencoba lagi adalah cara untuk membangun otot. Itu satu-satunya cara, sebenarnya. Anda tidak menjadi lebih kuat dengan berlayar menjalani kehidupan tanpa menghadapi rintangan.
6. Pelajaran yang dirasakan seperti kegagalan pada saat itu pada akhirnya menjadi pembelajaran yang kuat yang akan sangat membantu Anda di masa depan.
7. Pelajaran bahwa jika orang lain ingin menilai Anda karena mereka mengira Anda gagal, itu bagus, orang-orang itu tidak berarti bagi Anda.
8. Pelajaran bahwa Anda hanya bisa merasa gagal dengan membeli gagasan bahwa hidup adalah tentang menang dan kalah. Ini bukan.

9. Pelajaran bahwa orang-orang terbaik adalah orang-orang yang tidak pernah menghadapi kesulitan. Itu tidak masuk akal! Orang yang menghadapi dan mengatasi kesulitan adalah orang terkuat yang akan Anda temui.
10. Pelajaran yang gagal dan mencoba lagi menyenangkan, begitu Anda terbiasa dengan perasaan jatuh bebas!

Sikap banyak berkaitan dengan bagaimana kita melihat kegagalan kita. Jika Anda dapat memulai dengan melihat setiap kegagalan sebagai pelajaran, Anda sudah lebih dulu dari permainan. Cari tahu apa yang salah dan apa yang bisa Anda lakukan secara berbeda. Maka lakukanlah. Jangan biarkan alasan atau pemikiran negatif menghalangi Anda. Ingat, Anda bukan produk dari keadaan Anda. Anda adalah produk dari keputusan Anda.

Sebagian besar orang sukses yang saya temui memiliki sifat tangguh dan kemauan keras untuk berhasil. Itulah yang membedakan mereka dari para penyerah. Anda perlu bekerja keras dan tidak pernah menyerah. Vince Lombardi, yang dianggap sebagai salah satu pelatih dan motivator terbesar dalam sejarah NFL, berkata, "Ingat, pria di puncak gunung tidak menyerah." Orang-orang yang mencapai puncak tidak takut untuk mendaki.

Kegagalan adalah alat hebat yang dapat kita gunakan untuk memetakan arah yang lebih baik dan menyempurnakan strategi kita. Biasanya dengan beberapa perubahan dan perubahan pada rencana kita. Teruskan dan Anda akan menemukan kesuksesan. Orang sering merasa takut mereka akan gagal pada sesuatu yang tidak mereka coba. Jangan menjadi salah satu dari orang-orang

itu. Semua orang telah gagal dalam sesuatu dalam hidupnya, tetapi tidak semua orang mencoba lagi dan lagi. Anda tidak ingin melihat kembali mimpi Anda satu hari dan memikirkan apa yang bisa terjadi. Namun, mimpi tidak berfungsi kecuali Anda melakukannya. Angkat diri Anda dan kembali bekerja.

Banyak pebisnis yang sukses mengetahui nilainya bergerak setelah kegagalan. Sony mulai membuat *rice cooker* dan bukan sekadar *rice warmer*. Evan Williams mendirikan Twitter setelah iTunes membuat platform podcastenya Odeo usang. Dua perusahaan mobil pertama Henry Ford gagal. Bahkan para pemimpin terbaik sesekali melakukan kesalahan, tetapi cara Anda merespons setelah kesalahan yang menentukan kualitas pemulihan, kata Ron Edmondson, seorang pendeta dan pendiri *Mustard Seed Ministry*. "Jika mereka ingin menjadi pengusaha, mereka harus belajar bagaimana cara gagal dengan cepat. Kita mendorong mereka untuk gagal sejak dini dan sering, sehingga mereka belajar pelajaran yang diperlukan untuk berinovasi," katanya.

Jika Anda telah membuat kesalahan sebagai seorang pemimpin, berikut adalah beberapa cara Anda dapat bangkit kembali dan pulih dari itu. Jodi Goldstein, direktur pelaksana *Harvard Innovation Labs*, mengatakan bahwa salah satu pelajaran paling penting yang dapat dia ajarkan kepada murid-muridnya adalah bagaimana gagal dengan baik. Jika Anda telah membuat kesalahan sebagai pemimpin, berikut beberapa cara Anda dapat bangkit kembali dan memulihkannya.

1. MEMILIKI SIKAP YANG BAIK TENTANG KEGAGALAN;

Kegagalan adalah proses belajar, tetapi orang sering tidak berpikir seperti itu, terutama jika mereka telah berhasil dalam hidup. Namun, kegagalan bisa sama berharganya dengan kesuksesan. "Alih-alih mengurangi kepercayaan diri dan perasaan Anda akan kemampuan Anda, itu seharusnya mendorong mereka. Pengalaman-pengalaman itu membuat Anda menjadi pengusaha yang lebih baik," kata Goldstein, yang memiliki pengalaman 20 tahun sebagai eksekutif *startup*, pendiri, dan investor. Sikap Anda juga memengaruhi bagaimana bawahan Anda menangani kegagalan, tambahnya.

2. AKUI KESALAHAN ANDA;

Akuilah kesalahan Anda dan cari solusi, kata Edmondson. Jangan membuat alasan atau mendorong kesalahan secara tidak adil kepada orang lain. "Anda tidak perlu memberi tahu dunia, tetapi mereka yang perlu tahu harus mendengarnya dari Anda dan bukan dari orang lain. Ini tidak dapat dilakukan terlalu cepat," kata Edmondson dalam blognya.

Katakanlah Anda seorang pemimpin. Sebagai seorang pemimpin, Anda juga perlu menciptakan lingkungan yang juga aman bagi karyawan Anda untuk dimiliki ketika mereka gagal. Pemimpin terbaik bertanggung jawab atas kegagalan orang-orang mereka, tetapi itu tidak berarti

mereka memikul kesalahan yang tidak adil. Sebaliknya, mereka membiarkan karyawan menerima tanggung jawab atas kesalahan khusus mereka dan memberi para pekerja itu kesempatan untuk menebus kesalahan. Pakar kepemimpinan Thomas Cox menyarankan, "Jangan pernah mempermalukan siapa pun di sekitar kegagalan. Perlakukan mereka sebagai pengalaman belajar utama."

3. PERBAIKI KEGAGALAN ANDA;

Anda harus membantu tim pulih dan mencari solusi. Lakukan apa pun yang Anda bisa untuk menghentikan kerusakan lebih lanjut dari yang terjadi, Jika ada masalah keuangan yang terlibat, cobalah untuk memulihkan sebanyak yang Anda bisa. Jika ada kerusakan kolateral dengan hubungan, minta maaf dengan cepat dan cobalah untuk mengembalikan kepercayaan.

4. ANALISIS APA YANG SALAH;

Hanya dengan belajar dari kegagalan, Anda mengurangi kemungkinan mengulangi kesalahan yang sama," kata pelatih bisnis Graham Gilley. Transparansi penuh akan mengungkap solusi, pemahaman, dan komitmen untuk berubah. Tentunya menganalisis membutuhkan kejujuran terhadap apa yang Anda lakukan. Tanpa kejujuran, Anda tidak akan mendapat hasil analisis yang maksimal. Kita cenderung membuat pembenaran atas apa yang kita lakukan dibanding membuat pernyataan bahwa kita telah melakukan kesalahan di titik-titik tertentu.

5. MOVE ON;

Hal terburuk yang bisa dilakukan seorang pemimpin adalah menyerah setelah gagal. Peluang pemulihan, yang lebih penting, setiap peluang untuk sukses. Bagaimana jika kegagalannya begitu besar hingga Anda kehilangan pekerjaan? Anda masih bisa melanjutkan ke hal-hal baru dan bermanfaat. Sebuah studi oleh *Harvard Business Review* mengamati 450 CEO perusahaan besar yang diperdagangkan secara publik yang digulingkan karena kegagalan. Ditemukan bahwa 35 persen kembali ke peran eksekutif aktif dalam dua tahun, sementara 22 persen pindah ke peran penasihat.

Pemusik *jazz* Miles Davis pernah berkata, "Ketika Anda menekan sebuah catatan yang salah, itu adalah catatan berikutnya yang membuatnya baik atau buruk." Kegagalan dapat merugikan Anda, tetapi bagaimana Anda bereaksi terhadap kegagalan, apa yang Anda perhatikan selanjutnya menentukan apakah Anda dan bisnis Anda naik di atas kesalahan.

"The wise man learns from the mistakes of others."

- Otto von Bismarck -

Belajar dari orang lain secara bebas mungkin sangat berguna dalam kasus kegagalan, karena kita dapat menghindari kegagalan yang sama dan konsekuensi yang merugikan. Memang, kegagalan orang lain telah terbukti menjadi sumber pembelajaran yang mendasar bagi individu. Orang-orang sukses berbicara tentang kegagalan sama banyaknya dengan mereka berbicara tentang kesuksesan. Teman dan keluarga Anda juga gagal. Pikirkan tentang kegagalan yang mereka hadapi, dan ingat bahwa Anda tidak sendirian.

Kebijaksanaan belajar dari kegagalan tidaklah dapat dibantah, kecuali Anda melihat kegagalan dari sisi yang buruk. Kegagalan dan kesalahan hampir tidak dapat dipisahkan di sebagian besar rumah tangga, organisasi, dan budaya. Setiap anak belajar pada titik tertentu bahwa mengakui kegagalan berarti menyalahkan. Bagaimana mereka dapat merespons secara konstruktif terhadap kegagalan tanpa menimbulkan sikap apa pun? Jika orang tidak disalahkan atas kegagalan, apa yang akan memastikan bahwa mereka berusaha sekeras mungkin untuk melakukan pekerjaan terbaik mereka?

Kegagalan melekat dalam kehidupan, bahkan banyak pengusaha menganggap kegagalan menjadi batu loncatan alami untuk sukses. Mereka merayakan kegagalan, karena mereka telah belajar langsung bahwa kesalahan kita adalah sumber belajar terbesar kita. Berikut adalah 4 pelajaran tentang kegagalan dan membuat kesalahan dari beberapa pengusaha paling sukses di dunia.

1. MERANGKUL KEGAGALAN SEBAGAI EFEK SAMPING INOVASI.

"Saya telah membuat miliaran dolar kegagalan di Amazon.com. Secara harfiah miliaran dolar kegagalan," kata pendiri Amazon.com, Jeff Bezos. Namun, Bezos tidak pernah membiarkan kegagalannya menghentikannya. Dalam surat pertamanya kepada para pemegang saham pada tahun 1997, Bezos menulis, "Kita akan terus belajar dari keberhasilan dan kegagalan kita." Sejak itu, hampir setiap surat kepada pemegang saham Amazon telah berisi kata-kata "menemukan" dan "gagal" terus menekankan bagaimana toleransi atas kegagalan adalah bagian besar dari budaya dan kesuksesan Amazon.

Dalam surat pemegang saham tahun 2014, Bezos menulis, "Kegagalan adalah bagian dan satu paket dengan penemuan. Ini bukan pilihan. Kita memahami itu dan percaya gagal awal dan iterasi sampai kita bisa melakukannya dengan benar."

2. ANDA MUNGKIN GAGAL, TAPI KEMAJUAN ITU LAYAK.

Pendiri Tesla dan SpaceX, Elon Musk, mewujudkan kutipan populer, "Bidiklah bulan. Bahkan jika Anda melewatkannya, Anda akan mendarat di antara bintang-bintang." Dia membanggakan dirinya, karena memiliki "resume kegagalan yang epik." Mengenai Tesla, Musk mengatakan, "Saya pikir, saya kemungkinan besar akan

gagal. Tapi saya pikir setidaknya saya bisa mengubah persepsi orang tentang mobil listrik yang tidak harus jelek, lambat, dan membosankan seperti kereta golf." Itu menimbulkan pertanyaan mengapa mencoba jika Anda tidak berharap untuk berhasil? Bagi Musk, jika ada sesuatu yang cukup penting, Anda harus mencoba. Bahkan jika Anda tahu kemungkinan hasilnya adalah kegagalan. Dengan mengambil risiko dalam menghadapi kegagalan, Elon Musk yakin ia akan mendarat di antara bintang-bintang.

3. BELAJARLAH DARI KESALAHAN.

Mark Zuckerberg pernah menyarankan, "Jangan repot-repot mencoba menghindari kesalahan, karena Anda akan membuat banyak kesalahan." Lebih lanjut, Zuckerberg mengatakan hal yang paling penting adalah belajar dengan cepat dari kesalahan apa pun yang Anda buat dan tidak menyerah. Anda bangkit kembali dan Anda belajar. Tidak ada yang tidak mungkin, Anda hanya harus terus berlari, bahkan jika harus menembus dinding.

Zuckerberg percaya orang-orang yang paling sukses juga membuat kesalahan terbanyak. Dalam sesi tanya jawab di *Capitol Hall* tahun 2015, Zuckerberg mengatakan, "Jika Anda berhasil, sebagian besar hal yang Anda lakukan salah. Apa yang berakhir dengan materi adalah hal-hal yang Anda lakukan dengan benar. Anda akan membuat banyak kesalahan, tidak masalah. Anda tidak dihakimi oleh kesalahan, orang tidak ingat tahun-tahun dari sekarang, mereka ingat hal-hal yang Anda lakukan yang baik."

4. FOKUSLAH PADA APA YANG ANDA BUAT.

Pada tahun 1985, Steve Jobs digulingkan dari posisinya di Apple, karena penjualan yang tidak mampu mengungguli Lisa Computer. Selama ketidakhadirannya dari perusahaan yang ia dirikan, Jobs mengambil-alih Pixar dan memulai sebuah perusahaan komputer bernama NeXT, yang kemudian dibeli oleh Apple; hal ini membawa Jobs kembali ke Apple. Pada tahun 1997, Jobs mengambil-alih "panggung" di *Apple Worldwide Developers Conference* (WWDC), tak lama setelah kembali ke Apple. Seorang peserta mengkritik pilihan Jobs untuk menghentikan beberapa program, termasuk teknologi menjanjikan yang disebut OpenDoc. Tanggapannya saat itu, "Anda tahu, kamu bisa menyenangkan beberapa orang untuk beberapa waktu. Tapi, salah satu hal tersulit ketika Anda mencoba memengaruhi perubahan adalah orang-orang—seperti pria ini—benar di beberapa hal."

Jobs mengatakan bahwa mudah baginya mengakui beberapa kesalahan yang ia buat dan akan ia buat sepanjang masa kerjanya di Apple. Ini justru merupakan hal yang baik, karena mengutip pernyataan Winston Churchill, ***"Keberhasilan tidak final, kegagalan tidak fatal: keberanian untuk melanjutkan yang diperhitungkan."***

VII

KEGAGALAN SEBAGAI TANTANGAN

Kegagalan itu besar. Dalam buku dan ceramah oleh pakar bisnis dan bantuan mandiri, itu disebut-sebut sebagai rahasia kesuksesan. Para pemodal bersikeras bahwa mereka hanya akan membiayai para teknisi dengan perusahaan rintisan yang bernasib buruk di résumé mereka. Episode terakhir dari sitkom *Parks and Recreation* bahkan mengambil cemoohan lembut pada fenomena tersebut dengan memiliki mesin ide buruk kesayangannya, Tom Haverford, akhirnya mencapai ketenaran dengan dirilisnya bukunya *Failure: An American Success Story* dan buku lanjutannya, *Failing to Fail*. Jika Anda belum gagal, Anda adalah pecundang.

"Dalam banyak kasus, retorika kegagalan yang menyebabkan kesuksesan ini menyembunyikan ketakutan yang besar dan tak terselesaikan akan kegagalan," kata Costica Bradatan, profesor humaniora di Texas Tech University dan penulis buku *Dying for Ideas: The Dangerous Lives of the Philosophers*. Dalam bukunya tersebut, Bradatan mengatakan bahwa kegagalan itu brutal,

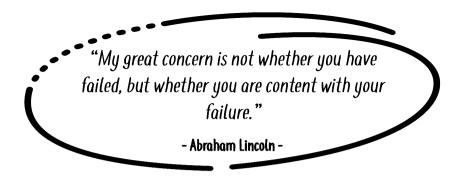
jelek, dan tidak menyenangkan. Setiap kali itu terjadi, itu sangat mengganggu karena menghancurkan kepastian Anda. Itu membuat Anda mempertanyakan tempat Anda di dunia, kelayakan Anda. Itu juga menegaskan bahwa ketika mengalami kegagalan besar, beberapa orang merenungkan, atau bahkan melakukan bunuh diri. Itu karena kegagalan mengirimkan gelombang kejut ke lapisan terdalam dari keberadaan kita. Tentu, kegagalan juga bisa mengarah pada kesuksesan di kemudian hari, tetapi sebelum itu terjadi, Anda harus menghadapinya sekarang dan dengan caranya sendiri. Jika Anda tidak, kegagalan Anda tidak membawa Anda ke hal lain.

Salah satu indikator terkuat tentang bagaimana dampak kegagalan seseorang dalam jangka panjang adalah bagaimana mereka merespons tepat setelah itu terjadi. Bukan benar-benar kegagalan yang mendefinisikan kita dalam karier atau kehidupan kerja kita. Penulis Donald Miller mengalami kegagalan setelah kegagalan dalam hubungannya sampai akhirnya dia meminta bantuan. Di tempat di mana kegagalan lebih lanjut tampak mustahil, Miller mencari teman dan konseling yang memberinya dukungan yang dibutuhkannya. Tak lama kemudian, dia tidak hanya bertemu dan menikahi seorang wanita yang dicintainya, dia menulis sebuah buku tentang itu yang berjudul *Scary Close*.

Kita terhubung dengan sistem hadiah dopamin yang melepaskan pengaruh kimia positif atau negatif di otak kita tergantung pada keberhasilan atau kegagalan upaya kita. Sukses terasa baik, sementara kegagalan terasa buruk. Jadi kita cenderung mencari kesuksesan dan menghindari kegagalan.

Itu mudah. Namun bagaimana Anda dapat menentukan berapa banyak usaha yang harus dikeluarkan untuk mencapai tujuan tertentu jika Anda tidak pernah gagal dalam sesuatu? Anda mungkin saja berlari ke tanah untuk menghindari kegagalan, tetapi lebih baik membiarkan pengalaman kegagalan terjadi dan berfungsi untuk membantu Anda mengukur upaya Anda.

Kegagalan adalah mekanisme belajar, seperti melatih roda pada sepeda. Kesalahan kecil kita berfungsi untuk membangun kerangka pengalaman yang memungkinkan kita untuk lebih mahir menavigasi kehidupan kita. Ketakutan akan kegagalan adalah hambatan yang sangat sulit untuk diatasi. Bagi beberapa orang, rasa takut akan kegagalan bisa melumpuhkan. Ketika kita mengatur diri sendiri secara kaku melawan perasaan negatif yang dibangkitkan oleh pengalaman kesalahan, kita mengubah diri kita sendiri. Mekanisme pembelajaran yang digerakkan oleh kegagalan tidak digunakan karena masyarakat kita memperkuat keinginan untuk menghindari kesalahan.

Tidak hanya penting bagi kita untuk gagal secara pribadi, penting untuk membiarkan anak-anak kita gagal. Jika anak-anak kita tidak pernah mengalami sengatan kegagalan, jika kita mencuri kegagalan mereka, kita juga mencuri manfaat yang sesuai yang dapat diberikan. Dan akhirnya, ketika sampai pada kegagalan, sikap adalah kunci. Kita dapat memilih untuk mempertimbangkan kegagalan sebagai kemunduran atau kita dapat memilih untuk gagal maju.

Presiden Amerika Serikat ke-16 dikenal sebagai pemimpin terbaik Amerika Serikat, mungkin seluruh dunia, yang pernah ada. Namun, apa yang sering diabaikan oleh buku-buku sejarah, adalah jumlah kegagalan yang dialami Lincoln, di antaranya, kehilangan pekerjaannya, gagal dalam bisnis, kehilangan banyak jabatan (total delapan), dan banyak penolakan oleh rekan kerja dan konstituen; ini semua sebelum terpilih sebagai presiden pada tahun 1860. Sisanya adalah sejarah. Kisah Lincoln sendiri sudah cukup untuk menunjukkan bagaimana kegagalan bisa menjadi kekuatan pendorong menuju kesuksesan. Faktanya adalah banyak pelajaran penting dalam kehidupan dipelajari melalui kegagalan dan kemunduran.

Kehidupan di perbatasan Amerika pada awal abad ke-19 bukanlah sebuah kehidupan yang mengenakkan bagi siapa pun, termasuk bagi Lincoln. Pada tahun 1816, keluarga Lincoln "dipaksa keluar dari rumah mereka". Ayah Abraham Lincoln, Thomas Lincoln, yang telah memiliki tanah pertanian di Hardin County, Kentucky, sejak awal 1800-an, dipaksa meninggalkan Kentucky dan memindahkan keluarganya ke Ohio karena ia menentang perbudakan, sementara saat itu Kentucky adalah negara yang menganut perbudakan, selain juga karena tanah

pertaniannya digugat kepemilikannya oleh warga setempat. Dua tahun kemudian, Lincoln muda harus kehilangan ibunya yang meninggal akibat penyakit yang disebut *milk sicknes* di mana ia meninggal dunia akibat keracunan susu yang terkontaminasi.

Pada tahun 1831, Lincoln bersama sepupunya John Hanks bekerja pada seorang pengusaha bernama Denton Offutt. Offutt berencana untuk membuka toko umum, dan dia berjanji untuk menjadikan Lincoln sebagai manajernya ketika Abraham kembali dari New Orleans. Lincoln mengoperasikan toko itu sebagai juru tulis dan asisten Offutt selama beberapa bulan. Namun pada musim semi tahun 1832 Lincoln kehilangan pekerjaannya, karena kebangkrutan yang dialami Offutt.

Setelah kehilangan pekerjaannya, Lincoln mencoba peruntungannya dengan mencalonkan diri sebagai anggota senat di negara bagian Illinois, namun ia gagal meraih dukungan suara. Ia pun kemudian berpikir mengambil kuliah hukum, namun akhirnya ia justru meminjam uang kepada seorang kawannya untuk memulai bisnisnya sendiri. Sayangnya peruntungannya di dunia bisnis tidak cukup bagus. Lincoln mengalami kebangkrutan yang cukup besar di tahun 1833. Setahun kemudian, ia kembali ke kancah politik dan berhasil menjadi anggota legislatif.

Pada tahun 1835, Lincoln menikahi Ann Rutledge, yang sayangnya pernikahan tersebut tidak cukup lama. Rutledge meninggal di tahun pertama pernikahannya dengan Lincoln yang membuatnya harus beristirahat selama 6 bulan di tempat tidur. Kegagalan demi kegagalan dialami Lincoln selama 25 tahun. Tepatnya pada tahun 1860, Lincoln ia menjabat sebagai

Presiden Amerika Serikat setelah melalui proses pemilihan yang cukup berat.

Lincoln gagal berulang kali, namun ia tidak menyerah. Ia belajar dari kegagalannya, bahwa kegagalan adalah tantangan yang harus ditaklukkan. Ada 10 pelajaran yang dapat kita petik dari perjalanan kegagalan Lincoln. Kesepuluh pelajaran tersebut adalah:

1. KEGAGALAN MEMBANGUN KARAKTER;

Ada pelajaran yang bisa dipetik dari segalanya, termasuk kegagalan. Mungkin manfaat terbesar yang diperoleh dari kegagalan adalah kekuatan. Pikirkanlah: jika hidup itu sempurna dan setiap usaha berakhir dengan kesuksesan tanpa batas, orang macam apa Anda? Kebenarannya adalah kegagalan mengajarkan kita lebih banyak tentang diri kita dan membangun karakter lebih baik daripada kesuksesan.

2. KEGAGALAN MENCIPTAKAN KESEMPATAN;

Pikirkan hal ini: berapa kali dalam hidup Anda Anda gagal melakukan sesuatu hanya untuk menemukan peluang lain? Mungkin itu adalah hubungan yang gagal yang membawa Anda pada seseorang yang hebat. Mungkin itu adalah pekerjaan yang tidak sesuai dengan Anda dan membawa Anda yang lebih baik. Terlepas dari apa "kegagalan" Anda, kemanisan setelahnya jauh lebih baik sebagai hasilnya, bukan?

3. KEGAGALAN ADALAH GURU YANG HEBAT;

Kegagalan memiliki cara untuk menunjukkan apa kekuatan dan kelemahan Anda saat memotivasi Anda untuk memperbaikinya. Di bidang kehidupan apa pun, akademik, pekerjaan, permainan, hubungan, dan lain-lain, kegagalan sering menjadi kekuatan pendorong di balik kesuksesan. Misalnya, Michael Jordan, bisa dibilang pemain bola basket terbesar dalam sejarah, gagal membuat tim basket SMA-nya. Ketika ditanya tentang kegagalan awal, Jordan mengatakan, "Saya telah gagal berulang-ulang dalam hidup saya dan itulah mengapa saya berhasil."

4. KEGAGALAN MENANAMKAN KEBERANIAN;

Sebagaimana seharusnya sudah jelas sekarang, kebanyakan orang takut akan kegagalan. Banyak dari kita tidak mau mengambil jalan yang tidak pasti; kita hanya lebih suka tinggal di perahu yang sama dan tidak terlalu goyang. Bagaimanapun, kita memiliki tanggung jawab dan orang-orang yang bergantung pada kita. Singkatnya, kegagalan membutuhkan keberanian. Apakah kegagalan yang dialami sudah diantisipasi atau tidak, Anda harus tegar sedikit untuk melewatinya.

5. KEGAGALAN MENGAJARKAN KETEKUNAN;

Ketika mengalami kegagalan, sangat mudah untuk menyerah. Mungkin Anda akan bertanya, "Apa gunanya?" Butuh keberanian dan tekad untuk terus mengemudi ke

depan. J.K Rowling, mengatakan bahwa dia menerima banyak surat penolakan selama rentang lima tahun sebelum menemukan penerbit untuk salah satu seri buku dan film yang paling sukses yang pernah ada. Berapa kegagalan yang diterima oleh Lincoln? Ia belajar dari kegagalannya menjadi anggota senat Amerika Serikat. Ia belajar bagaimana memengaruhi konstituennya. Ia belajar menggodok isu-isu rasial sehingga mendapat simpati dari para pemilihnya.

6. KEGAGALAN MENUMBUHKAN KREATIVITAS;

Jika kebutuhan adalah "ibu" dari penemuan, maka kegagalan adalah "ayah". Tidak ada yang memacu kreativitas seperti kegagalan. Seniman dan pembuat konten tahu bahwa jika sesuatu tidak berjalan dengan baik, mereka harus memanfaatkan sumber bakat kreatif mereka yang besar untuk menciptakan sesuatu yang benar-benar unik.

7. KEGAGALAN MEMBUTUHKAN MOTIVASI;

Winston Churchill pernah berkata, "Keberhasilan adalah kemampuan Anda untuk berubah dari kegagalan ke kegagalan tanpa kehilangan antusiasme Anda." Orang-orang yang paling sukses adalah orang-orang yang tidak menyerah. Menemukan motivasi untuk percaya pada diri sendiri dalah yang terpenting. Mungkin Anda membaca kutipan-kutipan motivasinal dari banyak orang, namun itu tidak ada artinya jika tidak dapat menumbuhkan motivasi dalam diri Anda sendiri.

8. KEGAGALAN DAPAT DITERIMA;

Menerima kegagalan bisa sulit untuk benar-benar diterima. Di tengah mengalami kegagalan, itu tidak pernah menjadi perasaan yang baik. Kenyataannya, perasaan ini bisa sangat memilukan. Tetapi ingatlah bahwa kegagalan itu dapat diterima. Michael Jordan sekali lagi mengatakan, "Saya dapat menerima kegagalan, semua orang gagal dalam sesuatu. Tapi saya tidak bisa menerima (kegagalan) jika tidak mencoba."

9. KEGAGALAN MENDORONG EKSPLORASI;

Steve Jobs tahu bahwa dunia usaha bukan untuknya. Faktanya, banyak hal tidak. Dia tidak suka kuliah, norma-norma sosial, dan kekakuan pebisnis. Sebelum mendirikan Apple dengan Steve Wozniak, Jobs bisa saja dicap sebagai kegagalan, namun dia tidak peduli. Jobs mengatakan, "Mengingat bahwa Anda akan mati adalah cara terbaik yang saya tahu untuk menghindari jebakan berpikir bahwa Anda memiliki sesuatu yang hilang. Tidak ada alasan untuk tidak mengikuti kata hati Anda. Jadi jelajahi dan jangan biarkan apa pun, terutama kegagalan, menghentikan Anda."

10. KEGAGALAN MENGAJARKAN KETAHANAN.

Seiring dengan membuat kita menjadi orang yang lebih baik, kegagalan mengajar dan memperkuat ketahanan. Melalui ketidaknyamanan dan ketidakpastian kegagalan, seseorang akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup

apa pun saat mereka datang. Ketahanan adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh semua orang yang sukses, dan tidak ada guru ketahanan yang lebih baik daripada kegagalan.

"Failure is simply the opportunity to begin again, this time more intelligently."

- Henry Ford -

Benar-benar menarik bagaimana orang sukses mendekati masalah. Di mana orang lain melihat hambatan yang tak tertembus, mereka melihat kegagalan sebagai tantangan yang harus dirangkul dan sebagai rintangan untuk diatasi. Keyakinan mereka dalam menghadapi kesulitan didorong oleh kemampuan untuk melepaskan negativitas yang menahan begitu banyak orang yang kembali normal. Martin Seligman di University of Pennsylvania telah mempelajari fenomena ini lebih dari yang orang lain miliki dan dia menemukan bahwa kesuksesan dalam kehidupan didorong oleh satu perbedaan penting, apakah Anda percaya bahwa kegagalan Anda dihasilkan oleh defisit pribadi di luar kendali Anda atau bahwa mereka adalah kesalahan Anda dapat memperbaiki dengan usaha.

Sukses bukanlah satu-satunya hal yang ditentukan oleh pola pikir Anda. Seligman telah menemukan tingkat depresi yang jauh lebih tinggi pada orang-orang yang menghubungkan kegagalan mereka dengan defisit pribadi. Optimis tarif lebih

baik; mereka memperlakukan kegagalan sebagai pengalaman belajar dan percaya bahwa mereka dapat melakukan yang lebih baik di masa depan. Pola pikir kesuksesan ini membutuhkan kecerdasan emosional (EQ), dan tidak mengherankan bahwa, di antara jutaan orang yang telah mengikuti TalentSmart, sebuah biro konsultan psikologi, 90 persen dari mereka yang berhasil mengatasi kegagalan memiliki EQ yang tinggi.

Mereka yang memiliki *emotional quotient* merangkul kegagalan bukan dengan menyangkal bahwa mereka telah gagal, namun justru mengakui bahwa mereka gagal. Takut gagal bisa sehat ketika melindungi Anda dan tidak melumpuhkan Anda. Kegagalan dan kesalahan memiliki konsekuensi nyata. Lakukan apa yang harus Anda hindari atau minimalkan. Lakukan apa yang Anda bisa untuk mengisi kekosongan dan menciptakan solusi. Tetapi sadarilah bahwa Anda akan terus menghadapi ketidakpastian, kekacauan, dan mengalami kegagalan langsung, karena Anda manusia. Anda tidak sempurna dan Anda tidak memiliki semua jawaban.

VIII

KEGAGALAN SEBAGAI HADIAH

Apakah kita ingin orang melakukan kesalahan? Jawaban yang biasanya saya dapatkan untuk pertanyaan ini adalah "tidak", namun bagi beberapa perusahaan terkemuka, mereka justru menginginkan para pekerjanya melakukan kesalahan dan mengalami kegagalan. Mengapa? Karena mereka menyadari bahwa ini adalah cara kita belajar dan menemukan cara-cara baru dalam melakukan sesuatu. Jika salah satu kawan Anda mendatangi Anda dan berkata, "Saya tidak membuat kesalahan pada tahun lalu", apakah Anda akan terkesan? Kemungkinan besar Anda akan bertanya-tanya mengapa mereka tidak mencoba lebih banyak hal baru.

"A person who never made a mistake never tried anything new."

- Albert Einstein -

Paul Schoemaker menulis tentang *Brilliant Mistakes*, memperkirakan bahwa setengah penemuan dalam kesehatan memiliki asal yang tidak disengaja. Yang paling terkenal adalah penemuan penisilin oleh Alexander Fleming. Dan banyak perusahaan mengakui merayakan kesalahan secara positif tidak hanya sebagai budaya menghargai, namun justru untuk mendorong lebih banyak inovasi. Para ilmuwan telah lama memahami bahwa otak memiliki dua cara belajar. Salah satunya adalah pembelajaran penghindaran, yaitu pengalaman negatif yang menghina otak untuk menghindari situasi di mana ia membuat kesalahan. Yang lainnya adalah pembelajaran berbasis hadiah, pengalaman positif, memperkuat di mana otak merasa dihargai karena mencapai jawaban yang benar.

Studi MRI baru oleh USC dan sekelompok peneliti internasional telah menemukan bahwa memiliki kesempatan untuk belajar dari kegagalan dapat mengubahnya menjadi pengalaman yang bermanfaat, jika otak memiliki kesempatan untuk belajar dari kesalahannya. "Kita menunjukkan bahwa, dalam keadaan tertentu, ketika kita mendapatkan informasi yang cukup untuk mengkontekstualisasikan pilihan, maka otak kita pada dasarnya mencapai mekanisme penguatan, bukannya berbalik ke arah penghindaran," kata Giorgio Coricelli, seorang profesor ekonomi dan psikologi Dornsife College of Letters, Arts and Sciences, Southern California.

Untuk penelitian ini, peneliti melibatkan 28 subjek, masing-masing berusia sekitar 26 tahun, dalam serangkaian pertanyaan yang menantang mereka untuk memaksimalkan keuntungan mereka dengan memberikan jawaban yang benar. Jika mereka

memilih jawaban yang salah, mereka kehilangan uang, sementara jawaban yang benar membantu mereka menghasilkan uang. Satu percobaan mendorong otak mereka untuk menanggapi jawaban yang salah dengan melakukan penghindaran.

Percobaan kedua mendorong reaksi pembelajaran berbasis hadiah dan uji coba ketiga tetapi terpisah, menguji apakah peserta telah belajar dari kesalahan mereka, memungkinkan mereka untuk meninjau dan memahami kesalahan mereka. Tanggapan positif mengaktifkan "sirkuit hadiah" di otak, menurut para peneliti. Pada putaran ketiga itu, para peserta menanggapi secara positif, mengaktifkan area di otak mereka yang oleh beberapa ilmuwan disebut sebagai "rangkaian penghargaan" atau "ventral striatum." Pengalaman ini menirukan respon pembelajaran berbasis otak sebagai lawan dari pembelajaran penghindaran respon, sebuah pengalaman yang melibatkan berbagai bagian otak yang bersama-sama membentuk "insula anterior". Coricelli mengatakan proses ini mirip dengan apa yang otak alami ketika merasa menyesal, dengan penyesalan, misalnya, jika Anda telah melakukan sesuatu yang salah, maka Anda dapat mengubah perilaku Anda di masa depan. Coricelli melakukan penelitian dengan para ilmuwan dari Universitas College London, Universitas Pierre dan Marie Curie, Ecole Normale Superieure dan Universitas Lyon. Penelitian ini didanai oleh hibah dari *European Research Council* dan *Agence National de la Rercheche*.

Sebagian besar dari kita berpikir itu bahwa menghindari kegagalan adalah hal yang baik. Seolah-olah kekalahan adalah semacam wabah emosional yang selamanya membuat Anda

menjadi pecundang atau biasa-biasa saja. Brene Brown dalam bukunya yang berjudul, *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, mengatakan bahwa sisi lain dari kegagalan, selain rasa takut, kesengsaraan, dan keletihan yang terkait dengan kehidupan yang dijalani demi kesempurnaan adalah banyak hal yang tidak pernah kita pikirkan sebelumnya. Bagi Brown, hadiah dari kegagalan adalah:

1. WELAS ASIH;

Ketika kita berhadapan langsung dengan bagian-bagian kehidupan kita, kita benar-benar kacau, kita menerima kesempatan untuk mengembangkan lebih banyak empati dan kasih sayang bagi diri kita dan orang lain. Dari tempat kesempurnaan Anda, mudah untuk melihat ke bawah pada kegagalan orang lain. Tetapi dari tempat ketidaksempurnaan muncul welas asih—bersama dengan kegagalan Anda, muncul peluang untuk hubungan nyata dengan orang lain dalam falibilitas kita.

2. KERENDAHAN HATI;

Saya tidak tahu siapa pun yang telah mencapai keberhasilan luar atau dalam yang luar biasa tanpa gagal sekitar 19 miliar kali. Kesadaran akan kemampuan Anda untuk gagal melahirkan kerendahan hati, yang selalu saya percayai adalah tanda orang yang benar-benar sukses. Kegagalan memungkinkan kita untuk dengan luwes

menghargai kemenangan kita ketika mereka datang, karena kita memahami secara langsung bagaimana kemenangan dan kerugian dapat berubah.

3. KEBIJAKSANAAN;

Ketika kita membiarkan diri kita menerima kegagalan, kesalahan, dan penghinaan kita, kita menempatkan diri pada posisi untuk mempelajari pelajaran yang tidak tersedia bagi kita. Bukan hanya penderitaan atau usia yang mengarah ke kebijaksanaan, tetapi juga kekayaan pengalaman Anda dalam segala bentuknya, termasuk kegagalan, memungkinkan pembelajaran yang membuat kebijaksanaan.

4. KEBERANIAN;

Setelah selamat dari kengerian dari kesalahan yang hilang sama sekali GAGAL, kita juga diberi kesempatan untuk melihat bagaimana kit a dapat menavigasi dan bertahan dari perasaan-perasaan sulit yang terkait dengan malapetaka. Ya, meski ngeri, ini adalah kesempatan. Saya tahu kita mungkin tidak menikmati menoleransi perasaan-perasaan sulit yang datang d engan kegagalan, tetapi ketika kita melewati perasa a n-perasaan ini dan belajar, kita dapat bertahan dari mereka, kita menjadi tidak takut untuk mengambil risiko yang terhitung dan kadang-kadang berharga di masa depan.

5. PELUANG;

Yang ini berlaku sama seperti nomor 4. Terlalu sering saya mendengar orang mengatakan kepada saya bahwa mereka tidak ingin melakukan hal-hal yang mereka tahu tidak mereka kuasai. Tidak ada cara yang lebih baik untuk mempersempit hidup Anda, daripada membatasi diri hanya melakukan hal-hal yang Anda anggap baik. Ketika kita takut terlihat bodoh, kita kehilangan banyak peluang kehidupan untuk maju.

Kelima kualitas ini adalah hal yang paling kita impikan dalam hidup kita. Hanya saja, begitu banyak dari kita yang berusaha untuk mendapatkannya dengan cara yang kontraproduktif: pasti dengan kesuksesan datanglah keberanian dan kesempatan dan sisanya! Tetapi kegagalan itu memupuk kualitas-kualitas ini di dalam diri kita. Jika itu adalah kebijaksanaan dan belas kasihan dan akhirnya kebahagiaan yang datang dengan pemenuhan, pertimbangkan kesalahan dan kesalahan Anda sebagai hadiah sebanyak kesuksesan Anda.

Belajarlah dari anak-anak yang tidak terlalu peduli dengan kegagalan yang mereka alami. Di dalam pikiran anak-anak, kegagalan tidaklah ada, mereka tidak mengenal kegagalan, yang mereka kenal adalah kesempatan untuk mencoba lagi. Sementara hal yang berbeda dialami kita sebagai orang dewasa. Kita melihat kegagalan sebagai sebuah ketidakmampuan, kenegatifan, dan lain sebagainya yang memiliki konotasi negatif.

Arianna Huffington mengatakan, *"Kita harus menerima bahwa kita tidak akan selalu membuat keputusan yang tepat, bahwa kita kadang-kadang akan gagal secara besar-besaran. Memahami kegagalan itu bukan kebalikan dari kesuksesan, itu adalah bagian dari kesuksesan."*

Menghargai kegagalan sebagai hadiah adalah sesuatu yang membuat orang berprestasi berbeda dari orang-orang yang membiarkan rasa takut dan keraguan diri menjadi hal yang stagnan dalam pertumbuhan mereka. Jika Anda merasa terjebak, kesal, atau bosan, maka periksa pikiran dan hati Anda. Temukan tempat-tempat di mana rasa takut membuat kesalahan memainkan peran utama dalam dialog batin Anda. Lihatlah dengan cara ini, rasa takut Anda terhadap apa yang mungkin terjadi jauh lebih buruk daripada apa pun yang mungkin akan terjadi. Jika Anda mencoba dan hasilnya gagal memenuhi harapan Anda, Anda akan selamat. Jika Anda membuat kekacauan, cukup bersihkan dan mulailah lagi.

Takut gagal adalah keterbatasan yang harus Anda atasi, harus Anda hadapi dalam setiap segi kehidupan Anda. Takut akan kegagalan adalah jalan yang harus Anda tempuh untuk melewati apa yang menakutkan Anda. Kebenaran yang sebenarnya adalah bahwa kegagalan menyebabkan lebih banyak kerusakan di dalam diri Anda, karena Anda tidak mengizinkan diri Anda keluar dari zona aman Anda dan tidak membiarkan otak Anda mengeksplorasi hal-hal baru.

Kegagalan adalah pilihan, karena Anda memilih berapa banyak yang Anda dapatkan dari pengalaman Anda gagal.

Apakah Anda menyerah dan tidak pernah mencoba? Apakah Anda mengejar mimpi yang "di jangkauan"? Bagaimana kegagalan memengaruhi Anda sepenuhnya tergantung pada Anda. Biarkan tidak ada yang mengatakan "tidak pernah". Anda mungkin gagal, tetapi itu tidak berarti Anda tidak dapat berhasil di kemudian hari. Menyerah dan tidak belajar dari kegagalan sama dengan kekalahan. Sedangkan kegagalan dijamin dalam hidup, kekalahan adalah opsional.

"Our failures are stepping stones in the mechanics of creation, bringing us even closer to our goals. In reality, there is no such thing as failure. What we call failure is just a mechanism through which we can learn to do things right."

- Deepak Chopra -

Kegagalan adalah berkah. Kebanyakan orang tidak melihatnya dengan cara ini, tentu saja. Itu sebabnya begitu banyak orang menghindari kegagalan seperti wabah. Mereka melakukan apa pun yang mereka bisa untuk memastikan itu bukan pilihan. Namun kegagalan tidak selalu bisa dihindari. Dan bahkan ketika itu terjadi, pelajaran yang dapat mengajari kita bisa lebih bermanfaat daripada manfaat yang datang dengan

kesuksesan. Untuk mencapai manfaat ini, Anda perlu mendekati kegagalan dengan kerangka berpikir yang benar.

Saya menghabiskan sebagian besar hidup saya dengan gagasan yang salah tentang kegagalan. Banyak hal yang mudah bagi saya. Dan karena saya memiliki begitu banyak keberhasilan awal, mengalami kegagalan di kemudian hari menyebabkan luka yang dalam. Tetapi ketika saya pulih dari kehancuran karena tidak berhasil, saya dapat melihat kegagalan sebagai hadiah yang tak ternilai. Jika Anda terbuka untuk itu, Anda dapat menemukan hadiah ini juga.

1. MEMBANTU ANDA MENGETAHUI APA YANG SEBENARNYA ANDA INGINKAN;

Menyangkal sesuatu yang Anda inginkan jarang terasa baik. Dan karena kesuksesan tidak pernah dijamin, Anda harus memutuskan apakah Anda bersedia menghadapi lebih banyak penolakan dalam pencarian Anda untuk mencapai tujuan Anda. James Dyson membutuhkan 15 tahun dan 5.127 prototipe untuk akhirnya meluncurkan vakum pertamanya. Itu bisa dimengerti jika dia berhenti setelah prototipe 239 tidak berfungsi. Tetapi keinginannya menyebabkan dia bertahan. Dan sekarang dia menjalankan perusahaan vakum multi-miliar dolar. Kegagalan memaksa Anda untuk memiliki saat-saat kebenaran dengan diri Anda sendiri.

2. MENINGKATKAN HARGA DIRI ANDA;

Sangat mudah untuk melampirkan harga diri Anda ke indikator eksternal seperti rekening bank Anda, jabatan Anda, atau siapa yang mencintai Anda. Ketika hal-hal itu tidak tepat di tempat yang Anda inginkan, hal itu dapat melemparkan Anda ke putaran ekor. Tetapi setelah cukup banyak kegagalan dan sesi membenci diri sendiri, Anda akan menyadari hal yang indah: Pintu tertutup tidak menentukan Anda. Nilai Anda tidak tergantung pada apakah Anda ditempatkan lebih dulu, jika bisnis terakhir Anda gagal, atau jika seseorang memilih Anda. Nilai Anda dalam sifat tidak berwujud seperti karakter Anda, semangat Anda, dan bagaimana Anda memperlakukan orang lain. Kegagalan akan mengajarkan Anda bahwa ketika dunia memberi tahu Anda tidak, Anda masih cukup.

3. MEMBUAT ANDA RENDAH HATI;

Ketika Anda memiliki sejarah hal-hal berjalan sesuai keinginan Anda, mudah untuk menerima begitu saja. Daripada bersiap sebaik yang Anda bisa, dan mendorong diri Anda untuk meningkatkan, mudah untuk kembali pada bakat bawaan Anda. Sangat mudah untuk berpuas diri dan fokus pada catatan keberhasilan Anda di masa lalu sebagai indikator untuk apa yang akan datang.

Penelitian menunjukkan bahwa bakat bukanlah faktor utama dalam kesuksesan. Malcolm Gladwell merangkum temuannya tentang topik ini dalam buku terlarisnya *Outliers*:

"Achievement is talent plus preparation. The problem with this view is that the closer psychologists look at the careers of the gifted, the smaller the role innate talent seems to play and the bigger the role preparation seems to play."

- Malcolm Gladwell -

Bakat Anda mungkin telah membawa Anda ke puncak di masa lalu, tetapi itu tidak akan membuat Anda tetap di sana. Kegagalan akan mengingatkan Anda bahwa bakat Anda tidak cukup. Anda harus menambahkan usaha untuk menghadirkan sisi terbaik Anda dalam meraih tujuan.

4. MEMBUAT ANDA LEBIH PINTAR;

Setiap kali Anda gagal, Anda mendapatkan data baru. Anda mendapatkan informasi tentang apa yang tidak berhasil. Dan ketika Anda bekerja untuk meningkatkan upaya Anda dalam iterasi di masa depan, Anda belajar keterampilan baru. Ketika Anda mencoba pendekatan baru, Anda memperkuat gudang senjata Anda. Pemikiran Anda, kerangka acuan Anda, dan bahkan kreativitas Anda berkembang ketika Anda semakin dekat untuk mencari

tahu bagaimana mendapatkan hasil yang Anda cari. Kegagalan memberi Anda rasa lapar untuk mencari solusi yang berhasil.

Saya tidak dapat mengatakan bahwa saya suka bahwa ini benar, tetapi apa yang saya suka biasanya tidak diberi suara, di mana tata kelola realitas diperhatikan. Jika saya tidak bisa mengacaukan, saya tidak bisa tumbuh. Jika saya harus selalu benar, saya tidak bisa belajar. Jika proyek saya harus berhasil, saya tidak bisa berani melakukan hal-hal hebat. Kenapa ini masalahnya? Inilah yang terjadi karena satu-satunya cara untuk melewati hidup yang dijaga dengan aman dari kegagalan adalah dengan menjalani hidup dengan melakukan apa yang sudah Anda ketahui bagaimana melakukannya. Artinya, Anda tidak bisa melewati hidup. Jika saya ingin menjadi lebih baik, maka saya harus berusaha untuk melakukan hal-hal yang belum saya lakukan dengan baik sebelumnya. Dengan kata lain, saya harus mengambil risiko kegagalan. Dan apa risiko paling pasti dari risiko? Itu tidak selalu bisa berjalan dengan baik, tidak jika itu adalah risiko nyata.

5. MEMBUAT ANDA TAK KENAL TAKUT;

Kemungkinan kegagalan menghalangi banyak mimpi. Pikiran seperti, “Bagaimana jika saya terlihat bodoh?”, “Bagaimana jika saya jatuh di wajah saya?” Atau “Bagaimana jika mereka mengatakan tidak?” Tetapi ketika Anda mengalami penolakan yang cukup, Anda menyadari bahwa “tidak” bukanlah akhir dari dunia.

Ruang tidak memungkinkan saya untuk menyempurnakan betapa hebatnya kegagalan sekolah. Kegagalan mengangkut alam semesta pembelajaran ke dalam ruang kelas kita sehari-hari, seperti guru yang murah hati dengan penemuan-penemuan yang keren. Misalnya, kegagalan mengajarkan kita untuk mencoba lagi. Jatuh mengajarkan kita untuk bangkit kembali. Kekalahan mengajarkan kita untuk kembali ke medan perang. Mendasar pada karakter kita—keinginan untuk maju terus—ditempa dalam tungku kegagalan.

Kegagalan juga menunjukkan kepada kita bahwa kita tidak perlu mencoba lagi. Artinya, kegagalan menunjukkan kepada kita bahwa jalur yang kita ambil adalah jalur yang salah. Ketika kita berlari lurus dari tebing, seperti Wile E. Coyote yang gagal memerhatikan tikungan *hairpin* yang dilepaskan *Road Runner* pada saat-saat terakhir, kita menemukan kegagalan yang harus kita lakukan dengan cara lain. Terus maju! Lihatlah sekeliling, apakah mungkin kegagalan ini dirancang untuk mendapatkan perhatian kita, untuk menghentikan kita dari melangkah terlalu jauh dengan cara yang salah, sehingga kita dapat melihat bahwa jalan yang lebih baik hanya menuju ke kanan atau kiri kita, atau harta berada di bawah kaki kita, atau pemandangan luar biasa di atas kepala kita.

6. MEMPERDALAM KEARIFAN KITA.

Kegagalan mengajarkan kita untuk bangkit dan maju terus. Kegagalan menunjukkan kepada kita bahwa (setelah

kita bangkit kembali) kita seharusnya tidak terus menekan ke depan. Karunia kegagalan termasuk membangun ketabahan untuk tidak pernah mengatakan mati! Dan karunia kegagalan termasuk mengembangkan kerendahan hati untuk menerima kekalahan, mengubah arah, dan masuk ke jalur yang lebih benar.

Dan tidak ada sekolah yang lebih baik untuk pengembangan kebijaksanaan, kearifan, dan kemampuan untuk mendengarkan dan menilai. Apa yang harus saya pelajari dari kegagalan terakhir itu? Haruskah saya belajar bahwa saya harus lebih tegas, atau bahwa saya harus mengubah arah? Dan ini mungkin adalah hadiah terbesar kegagalan.

Kegagalan mengajarkan kita bahwa kita harus belajar bagaimana cara belajar. Dua atau tiga pukulan di dahi dapat menarik perhatian kita dan menyebabkan kita mengembangkan kapasitas untuk bertanya-tanya tentang berbagai hal. Dalam kasus saya sendiri, dibutuhkan 20 - 30, tetapi saya bertahan dan tidak menjadi tidak rapuh. Hidup itu sabar dan mau menyampaikan dengan tepat jumlah guncangan yang kita butuhkan, sehingga kita bisa menjadi orang yang kita ciptakan.

Sungguh saya sulit berdamai dengan kegagalan dan itu menjengkelkan. Tetapi tidak ada sesuatu yang berharga yang masuk ke dalam hidup saya yang tidak sampai di sana, kecuali ruang yang dibuat untuk gagal. Kegagalan mengukir ruang yang diperlukan untuk berkah untuk diisi.

> Meskipun saya tidak bisa berdamai dengan kegagalan, saya harus. Saya tidak dapat menghindarkan diri dari benjolan dan memar yang saya bawa ke atas diri saya sendiri dan mereka yang saya cintai layak mendapat kesempatan untuk menjadi manusia yang luar biasa. Artinya, mereka yang saya cintai layak mendapat kesempatan untuk belajar cara berdiri dan kemudian berjalan, serta pada waktunya, untuk berlari seperti *cheetah*.

Dan jika Anda menerima hadiah lain yang diberikan oleh kegagalan, Anda akan dapat menggunakannya sebagai bahan bakar untuk mendorong melewati "apa yang lain". Anda dapat menggunakan pengalaman tersebut untuk mendorong Anda untuk menempatkan diri Anda di sana dan memberi diri Anda peluang yang Anda harus berhasil. Kegagalan akan menguatkan Anda. Tapi yang juga saya pahami adalah kegagalan itu normal. Itu adalah kejadian sehari-hari. Ini adalah inti sebenarnya dari kegagalan adalah bahwa itu perlu.

Kegagalan adalah hadiah, suatu kebutuhan untuk pertumbuhan, suatu kondisi untuk kedewasaan dan kebesaran. Kita tidak pernah bisa mencapai sesuatu yang luar biasa, kecuali kita mengikuti jalur yang dipenuhi dengan perjalanan, jatuh, kegagalan, muka yang memerah, dan pembelajaran. Sebaiknya kita lebih berdamai dengan fakta ini lebih cepat daripada nanti. Yang perlu Anda lakukan adalah menerima kegagalan, menyesuaikannya dengan membuat perubahan perilaku, lalu kemudian meningkatkan perilaku kita untuk meraih kesuksesan.

Sumber: https://www.andrewbryant.global/surprising-gift-of-failure/

MERANGKUL KEGAGALAN

Kita semua akrab dengan pepatah "Kegagalan adalah batu loncatan menuju kesuksesan", tetapi berapa banyak dari kita yang benar-benar menyukainya? Banyak dari Anda akan setuju bahwa kegagalan adalah bagian kehidupan yang penting dan tak terelakkan. Tapi begitu Anda gagal, itu menjadi sulit untuk ditangani dan Anda mencari cara untuk melarikan diri dari itu daripada menghadapinya. Orang-orang yang paling sukses telah menunjukkan bahwa rahasia sukses adalah setelah melewati kegagalan pertama, sering kali banyak kegagalan. Kuncinya terletak pada bangun ketika Anda gagal dan bergerak maju, tidak peduli apa pun.

"Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better."

- Samuel Beckett -

Satu hal penting dalam kehidupan orang-orang sukses adalah mereka belajar dari kesalahan mereka dan menggunakannya untuk membantu mereka tumbuh setiap hari. Dan ingat, jika Anda tidak pernah merasakan kegagalan, bagaimana Anda bisa tahu manisnya kesuksesan? Semakin banyak kemunduran yang Anda hadapi, semakin besar pula keberhasilannya ketika tiba. Jadi jangan pernah takut gagal. Saat bertemu dengannya, analisis situasi dengan bijaksana dan pikirkan tentang apa yang baik yang dapat Anda ambil darinya.

1. KEGAGALAN ADALAH GURU TERBESAR KEHIDUPAN;

Kegagalan dianggap sebagai guru terbaik dalam hidup. Anda tidak perlu takut pada guru Anda. Ketika Anda memiliki sikap "tidak takut" terhadap kegagalan, Anda dapat dengan mudah mencapai kesuksesan. Karena kegagalan adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan, tidak ada gunanya mengkhawatirkannya. Anda harus menghadapinya sekarang atau nanti.

Meskipun Anda tidak seharusnya mencoba sesuatu yang mengharapkan kegagalan, memiliki pikiran untuk menerimanya dan belajar darinya ketika ada yang salah. Pelajaran dalam kehidupan yang membantu Anda tumbuh paling banyak adalah yang diajarkan dengan kegagalan. Misalnya, setelah Anda mencoba sesuatu dan gagal, Anda tahu bahwa itu tidak seharusnya dilakukan dengan cara itu dan bahwa ada cara yang lebih baik untuk mencapai kesuksesan. Anda selangkah lebih dekat ke tujuan.

2. KEGAGALAN MEMBANTU ANDA MENCAPAI POTENSI ANDA;

Untuk mencapai kesuksesan, Anda harus beroperasi di dalam zona kekuatan Anda, tetapi di luar zona nyaman Anda. Pikiran manusia memiliki potensi besar, tetapi kita jarang mengenalinya sepenuhnya. Sebagian besar dari kita bekerja dari dalam zona nyaman kita mengharapkan hal-hal luar biasa terjadi. Tetapi hal-hal luar biasa hanya terjadi sebagai hasil dari upaya luar biasa. Ini berarti Anda harus pergi ke batas tertinggi untuk mengungkap potensi Anda sepenuhnya. Hanya dengan begitu Anda dapat merasakan kesuksesan dalam semua kemuliaan.

Untuk menghasilkan yang terbaik dalam diri Anda, Anda harus kembali memiliki sikap "tidak takut" terhadap kegagalan. Cobalah hal-hal baru tanpa rasa takut tentang hasil dalam pikiran Anda. Ini adalah satu rahasia untuk membuat "tidak mungkin" mungkin. Dengan sikap yang positif dan teguh, Anda akan menemukan strategi yang tidak pernah Anda ketahui ada.

3. KEGAGALAN MEMBUAT ANDA DIHUKUM;

Ini adalah fakta bahwa kegagalan melukai ego kita. Namun ada sisi positif untuk ini juga, sekali Anda gagal, Anda cenderung melihat diri Anda dan lingkungan Anda untuk menanyakan apa yang salah. Ini jarang terjadi ketika Anda berhasil dan ego Anda diberi makan. Dalam hal ini Anda sering lebih terinspirasi untuk mengabaikan

kesalahan atau kesalahan Anda dan terlalu dibutakan oleh keberhasilan untuk melihat segala sesuatunya secara jujur.

Kesuksesan tergantung pada pembelajaran dan peningkatan terus-menerus, serta untuk mencari wawasan dan masukan berharga dari orang lain. Kegagalan sebenarnya mendorong ini lebih dari kesuksesan, karena ia memiliki kecenderungan untuk merendah dan membumikan kita. Ini memungkinkan kita untuk mendapatkan gagasan yang lebih baik tentang apa yang harus berubah maju. Menerima kesalahan dan belajar dari mereka sangat penting untuk mencicipi kesuksesan di lain waktu.

4. KEGAGALAN MENENTUKAN SIAPA ANDA

Ada orang yang memandang kegagalan secara serius dan menyerah dengan mudah. Ini mendorong stagnasi dalam kehidupan. Namun ada yang lain, yang membawanya ke kepala mereka daripada hati mereka dan belajar darinya daripada membiarkannya turun. Mereka menganggapnya sebagai kendala sementara yang dapat diatasi dengan sikap yang benar.

Meskipun kita merasa rendah selama masa kegagalan, cara kita merespons memberi tahu kita banyak tentang siapa kita. Kebanyakan orang sukses menghadapi kegagalan yang signifikan, bangkit, dan melanjutkan hidup. Jadi jangan pernah membiarkan diri Anda merasa puas dalam hidup. Ambil risiko dan terus tingkatkan diri Anda melalui hal-hal yang tinggi, tetapi terutama pada posisi terendah.

Kegagalan tidak harus menjadi sesuatu yang Anda takuti dan coba hindari atau Anda harus berusaha menghindari kegagalan. Kegagalan akan terjadi pada Anda dan hanya membuat Anda menjadi orang yang lebih bijak, lebih kuat, dan lebih sukses. Sebaliknya, bekerjalah untuk menerima kegagalan dan melihatnya sebagai alat yang dapat Anda gunakan untuk membuat perubahan yang menakjubkan dalam hidup Anda. Fokus pada mengubah pola pikir Anda untuk melihat kegagalan sebagai hal yang positif. Jalan menuju sukses diaspal dengan jalan kesalahan dan kegagalan. Kegagalan tidak sepenting bagaimana Anda menggunakan kegagalan Anda sebagai peluang untuk tumbuh.

Yang terpenting adalah bagaimana Anda merangkul kegagalan. Berikut ini ada beberapa cara bagaimana Anda merangkul kegagalan dan dan belajar dari kesalahan Anda, sehingga pada akhirnya Anda dapat mencapai tujuan Anda.

1. BELAJAR UNTUK MELEPASKAN PERSEPSI NEGATIF ANDA TENTANG KEGAGALAN.

Cobalah untuk melihat setiap kegagalan untuk apa itu sebenarnya; situasi yang tidak berjalan dengan baik, tugas yang tidak berjalan sesuai rencana, hambatan yang menghalangi Anda untuk berhasil di pekerjaan tertentu, atau mungkin kurangnya persiapan yang matang di pihak Anda. Setiap kesalahan atau kegagalan adalah entitas yang terbatas dan dapat didefinisikan, bukan ukuran menyeluruh menyeluruh dari harga diri dan kesuksesan umum Anda sebagai pribadi. Itu berasal dari kemampuan Anda untuk

mengatasi tantangan, menjadi tangguh, dan terus mengejar tujuan Anda meskipun mengalami kesulitan. Kegagalan adalah momen kecil dalam seumur hidup pengalaman. Dengan melihatnya sebagai *snapshot* pada waktunya, mereka menjadi kurang kuat negatif.

2. MEMANFAATKAN KEGAGALAN SEBAGAI PENGALAMAN BELAJAR.

Tinjau kegagalan Anda untuk mencari tahu kekuatan dan kelemahan Anda dan tarik informasi itu dengan bijak. Bahkan jika 'disalahkan' untuk kegagalan tertentu terletak tepat dengan Anda, evaluasi apa dan mengapa ada yang salah. Mungkin ada beberapa hal yang Anda identifikasi bahwa Anda tidak begitu pandai, tetapi secara kategoris tidak berarti Anda buruk dalam segala hal! Cari hal-hal positif dan fokuslah pada apa yang Anda lakukan dengan baik, serta apa yang tidak Anda lakukan. Dalam tantangan masa depan, pelajari cara meminimalkan efek kelemahan Anda dan mengimbanginya dengan memanfaatkan bakat Anda.

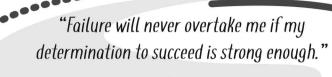
3. LIHATLAH ORANG LAIN UNTUK DUKUNGAN DAN SARAN.

Mudah bagi perasaan negatif tentang kemampuan dan harga diri Anda untuk meningkat jika Anda menyimpan kegagalan dan kesalahan pada diri sendiri. Temukan orang-orang yang Anda percayai, yang peduli dengan Anda dan

siapa yang dapat menawarkan perspektif dan objektivitas yang berharga.

Semua orang mengalami kegagalan di beberapa titik dalam hidup mereka dan berbagi pengalaman dengan orang lain tidak hanya mengurangi beban, tetapi juga meredupkan kekuatan 'rasa takut' gagal. Jika Anda mengambil kenyamanan dan kekuatan dari orang lain, Anda mungkin bahkan dapat menemukan humor dalam kegagalan-kesalahan adalah sifat yang sangat manusiawi.

4. HILANGKAN KESEMPURNAAN.

Jika Anda mencari kesempurnaan dalam segala hal yang Anda lakukan, Anda akan selalu melihat kegagalan secara negatif. Dan terlebih lagi, Anda akan menyiapkan diri untuk gagal, bahkan sebelum Anda memulai. Tidak ada yang sempurna dan tidak ada yang bisa melakukan semuanya, jadi mengapa Anda menempatkan diri di bawah begitu banyak tekanan? Kecuali dalam beberapa keadaan khusus, seperti pembedahan atau kontrol lalu lintas udara, Kesempurnaan jarang diperlukan untuk melakukan pekerjaan yang cukup baik (atau kehidupan keluarga) dan bahkan dalam pekerjaan penting tersebut ada pemeriksaan dan prosedur untuk mengurangi kesalahan manusia. yang mungkin terjadi. Kesalahan adalah bagian dari eksistensi manusia, jika Anda menerima keterbatasan Anda dan memahami bahwa hanya ada begitu banyak yang dapat Anda kendalikan dan ubah dalam situasi apa pun, maka Anda akan belajar melihat kegagalan dengan lebih objektif dan dengan lebih sedikit ketakutan.

Kegagalan adalah bagian dari proses. Ini adalah langkah yang harus diambil. Apakah Anda memiliki rencana sempurna, seperti Sam Walton membangun Wal-Mart ketika ia berusia 44 tahun, setelah bertahun-tahun menjalankan beberapa toko sebelumnya? Pertanyaannya terletak pada apa yang akan Anda lakukan tentang hal itu bergerak maju?

» Apakah Anda akan bertindak, belajar dari kesalahan Anda dan bergerak maju?
» Akankah Anda menolak pengalaman itu, mengabaikannya, dan membuat orang lain enggan mencoba hal seperti itu lagi?
» Atau apakah Anda akan memiliki rasa takut yang mendalam untuk mencoba sesuatu yang ambisius lagi? Muncul dengan alasan yang rumit mengapa itu tidak akan berhasil.

Merangkul kegagalan berarti memahami diri sendiri. Sebelum Anda mempertimbangkan opsi tersebut, ingat langkah pertama Anda yang pernah Anda ambil. Sulit untuk mengingat kapan dan di mana Anda mengambil langkah pertama itu, tetapi satu hal yang pasti, Anda tahu cara berjalan. Atau setidaknya

Anda tahu cara mendorong diri Anda ke depan. Intinya adalah bahwa Anda tidak menyerah. Anda belajar dasar-dasar berjalan pelan, tetapi pasti seperti yang Anda kembangkan. Tetapi prinsip itu dapat diterapkan dalam hidup Anda saat ini.

Kesalahan Anda tidak menentukan siapa Anda dan Anda dapat belajar untuk belajar lagi. Sadarilah bahwa Anda masih tumbuh dan belajar tanpa memandang usia Anda. Dan alasan tidak lain hanyalah penghalang jalan. Anda belajar berjalan ketika Anda bahkan tidak bisa berbicara dengan benar. Saya yakin Anda dapat mencapai apa pun sekarang selama Anda bersedia tumbuh. Bagi pertumbuhan Anda!

Timothy J. Bono, asisten dekan dalam psikologi di Washington University, mengatakan bahwa mereka yang secara terbuka gagal dan terutama mereka yang melakukannya dengan anggun dianggap lebih disukai. Dia mengutip Jennifer Lawrence saat tersandung pada Oscar, dan Hillary Clinton saat menangis di kampanye selama pemilihan presiden 2008, sebagai contoh. Sebagai bagian dari apa yang disebut psikolog sebagai efek *pratfall*, ketika seseorang yang kita anggap kompeten membuat kesalahan, kita sering lebih menyukai orang itu, karena itu menunjukkan bahwa mereka juga manusia, kata Bono.

Dia juga mengatakan kegagalan bekerja lebih untuk orang-orang yang fokus pada proses daripada hasilnya. Orang-orang ini, katanya, cenderung tetap termotivasi dalam menghadapi pekerjaan yang menantang dan lebih mungkin untuk bertahan pada tugas-tugas masa depan. Gagal di usia muda juga membantu. Bono mengatakan bahwa orang dewasa yang harus mengatasi

tingkat kesulitan yang sedang selama tumbuh dewasa telah ditemukan memiliki hasil terbesar di kemudian hari. Ini karena mereka belajar sejak usia muda bagaimana melibatkan jaringan dukungan sosial mereka dan mengembangkan mekanisme penanggulangan yang diperlukan untuk merundingkan tantangan hidup. *"Mengembangkan keterampilan ini sejak awal sangat berguna untuk bangkit kembali dari kesulitan di kemudian hari,"* katanya.

Bagaimana seorang individu menanggapi kegagalan dan kemunduran lainnya juga memiliki implikasi yang signifikan. *"Orang-orang paling bahagia sering kali adalah mereka yang telah belajar bagaimana gagal. Mereka telah belajar bagaimana untuk bangkit kembali setelah dipukul, merefleksikan pengalaman, tumbuh darinya, dan menjadi prajurit,"* kata Bono. Hasil bersihnya, menurut Bono, adalah bahwa orang-orang lebih memerhatikan prosesnya, bukan hanya hasilnya. *"Ketika Anda melihat secara sistematis pada proses yang telah membawa banyak kesuksesan mereka, kita melihat bahwa salah satu elemen umum di antara mereka adalah ketahanan yang mereka tunjukkan ketika segala sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan mereka,"* katanya.

Pertanyaan kunci yang harus kita tanyakan kepada diri sendiri, menurut Bono adalah jika kita belajar dari kegagalan kita dan merancang tes yang lebih baik untuk maju. Tidak semua kegagalan sama, ia berpendapat, *"Beberapa eksperimen dirancang dengan baik dan dipahami dengan baik, yang lain ceroboh. Kita seharusnya tidak mentolerir pengujian yang ceroboh dan kegagalan eksperimen. Kita harus menoleransi kegagalan yang datang dari proses eksperimentasi dan prototipe*

yang dirancang dengan baik dan berulang-ulang. Meskipun ada beberapa manfaat dari mengambil risiko, konsekuensi potensial mungkin tidak menguntungkan."

Tantangan yang kita hadapi adalah bagaimana mendorong pengambilan risiko dan inovasi tanpa benar-benar memberi insentif pada hasil yang salah, kata Mel Fugate, profesor manajemen dan organisasi di *Cox School of Business* di Southern Methodist University. Fugate mengatakan bahwa keberhasilan kegagalan di tempat kerja tidak hanya membutuhkan perubahan dalam bagaimana kinerja didefinisikan dan dihargai dengan kebijakan dan praktik, tetapi juga membutuhkan perubahan pola pikir yang radikal bagi banyak orang.

"Ini semua tentang perhitungan risiko," kata Fugate. Ada beberapa lingkungan tanpa kesalahan di mana Anda tidak ingin semua orang menerima kegagalan, seperti industri penerbangan, militer, atau pembangkit listrik tenaga nuklir. Fugate percaya bahwa kita jauh dari kejenuhan dalam hal orang benar-benar belajar bagaimana mengambil risiko, belajar dari kegagalan, dan mengambil tindakan yang lebih cerdas, dia mengatakan dia berharap tren ini terus berlanjut selama jelas bahwa merangkul kegagalan adalah tentang membuat keputusan yang cerdas.

Sementara Bradatan, penulis *Dying for Ideas: The Dangerous Lives of the Philosophers*, percaya Anda harus merangkul kondisi Anda yang tidak sempurna dan menyadari betapa Anda membutuhkan dan bergantung pada kegagalan untuk hidup dan berhasil. *"Karena, dalam arti tertentu, kapasitas untuk gagal jauh lebih penting daripada prestasi manusia individu mana*

pun. Itu adalah yang memungkinkan mereka," tulis Bradatan. Ketika kesuksesan mengembang nilai diri Anda, kegagalan membatasi khayalan dan membawa Anda turun. Kegagalan, seperti yang dijelaskan Bradatan, *"Mengungkapkan betapa dekatnya keberadaan kita dengan kebalikannya, yang berarti kematian."* Ketika Anda mencerna kegagalan dengan benar, yang mana menyadari betapa tidak penting Anda bagi dunia dan bagaimana itu menjadi berkat hanya untuk hidup, kekuatannya membumikan Anda. Kesombongan dan kebanggaan Anda tidak boleh terbawa oleh kesuksesan, dan kegagalan adalah "obat" dengan fungsi "terapeutik" untuk membantu mengempiskan ego Anda yang membesar, tulis Bradatan.

Manusia semua memiliki kapasitas untuk gagal. Ini bersama dengan ketakutan yang kuat terhadap kegagalan, adalah apa yang membantu kita sukses. *"Sangat penting bahwa kita tetap pada dasarnya tidak sempurna, tidak lengkap, makhluk yang berbuat salah; dengan kata lain, bahwa selalu ada celah yang tersisa antara apa kita dan apa yang kita bisa,"* tulis Bradatan. Pepatah "gagal lebih banyak dan lebih cepat" bukan hanya klise motivasi kosong. Ini menunjukkan bagaimana kegagalan mengarah pada kesuksesan, bagaimana itu adalah akar, percikan, aspirasi dari pencapaian besar. *"Ketajaman kekurangan kita bisa sangat tak tertahankan, sehingga kadang-kadang kita malu untuk melakukan sedikit kebaikan. Ironisnya, perjuangan dengan kegagalan kita sendiri yang dapat membawa yang terbaik dalam diri kita,"* kata Bradatan.

Tidak peduli berapa lama Anda hidup, atau apa yang Anda lakukan dengan hidup Anda, itu akan berakhir dengan kegagalan.

Meski begitu, dengan kesuraman "kegagalan besar" terakhir Anda yang terletak di ujung setiap jalan yang bisa Anda ambil, Anda masih terus berusaha dan mencoba membuat sesuatu dari waktu singkat Anda di sini. Bradatan mengatakan hidup adalah tentang belajar cara gagal dan mendapatkan pengetahuan. Dia mengilustrasikan poin dengan mengutip pertandingan catur epik antara Antonius Block dan Death dari film Ingmar Bergman, *The Seventh Seal: Block,* "tidak hanya mengubah kegagalan menjadi sebuah seni, tetapi berhasil membuat seni gagal menjadi bagian intim dari seni hidup."

X MERAIH KESUKSESAN DARI KEGAGALAN

"I'm delighted to admit that I've failed at more challenges than anyone I know."

- Scott Adams -

Saya melihat beberapa penelitian tentang kesuksesan dan kegagalan, dan bagaimana kita bereaksi terhadap mereka untuk melihat apa yang dapat saya pelajari. Ini adalah tiga poin paling menarik yang saya temukan. ***Pertama,* kita tidak menerima penghargaan atas kegagalan kita.** Kita cenderung mengambil penghargaan atas keberhasilan kita, menghubungkannya dengan faktor internal seperti seberapa banyak usaha yang kita lakukan, keterampilan yang kita miliki atau pengalaman masa lalu kita. Kegagalan, di sisi lain, adalah sesuatu yang tidak boleh kita akui. Penelitian telah menunjukkan

bahwa kita lebih cenderung menyalahkan kegagalan pada faktor-faktor eksternal seperti keberuntungan atau kesulitan tugas.

Kedua, **kegagalan membuat kita kurang bermurah hati.** Setelah berhasil dalam tugas, penguatan positif membuat kita lebih cenderung menjadi lebih murah hati dan membantu orang lain. Namun, jika kita gagal pada tugas, kita cenderung tidak ingin membantu orang lain, dan kurang bermurah hati dengan waktu dan uang kita. ***Ketiga,*** **kita benar-benar tidak dapat mengakui bahwa kita salah.** Kathryn Schulz dalam bukunya ***Being Wrong,*** menjelaskan bahwa di dalam kalimat "saya salah" menunjukkan kemustahilan logika. Segera setelah kita tahu bahwa kita salah, kita tidak salah lagi, karena mengenali keyakinan sebagai sebuah kesalahan adalah berhenti memercayainya. Jadi kita hanya bisa mengatakan "saya salah".

Saya tidak suka kegagalan dan saya dapat berasumsi bahwa Anda juga tidak. Tidak hanya kegagalan yang menyakitkan dan memalukan, itu biasanya berarti bahwa ada pengurasan tenaga, energi, pikiran dan waktu. Sayangnya, sebanyak apa pun kita membenci kegagalan, kita tidak akan beranjak dari kegagalan, kecuali mengubahnya menjadi kesuksesan.

Jadi apa yang terjadi selanjutnya? Bagaimana Anda bisa menang di saat-saat kegagalan? Jawaban yang paling mudah adalah belajar dari kesalahan Anda. Setiap kegagalan adalah pelajaran untuk kebesaran, dan kesempatan untuk mendekatkan diri ke kesuksesan. Ketika Anda gagal, jatuh pada Anda untuk bangkit kembali. Ini tidak mudah, dan terkadang Anda perlu bantuan.

Itulah sebabnya saya mendapatkan 20 cara untuk tetap termotivasi setelah gagal, sehingga Anda dapat bangkit kembali sesegera mungkin. Jadi jika Anda berjuang dengan keputusasaan dan merasa seperti Anda hampir tidak menginjak air, tips ini sangat cocok untuk Anda.

1. LUANGKAN WAKTU UNTUK MENYEMBUHKAN SECARA EMOSIONAL;

Kegagalan sering kali memilukan dan Anda tidak akan bisa mengatasinya dalam sehari. Jadi jika Anda baru saja kehilangan ide besar, gagal pada peluncuran produk Anda, dipecat oleh atasan Anda, atau mengalami kebangkrutan, Anda tidak akan merasa buruk, bahkan merasa hidup Anda akan segera berakhir saat itu juga. Hidup tidaklah mudah dan tidak dapat dikendalikan, tetapi berbahagialah dengan kemenangan kecil Anda saat Anda mencoba dan bangkit dari kegagalan besar.

2. INGATKAN DIRI ANDA BAHWA TIDAK ADA KESUKSESAN TANPA KEGAGALAN;

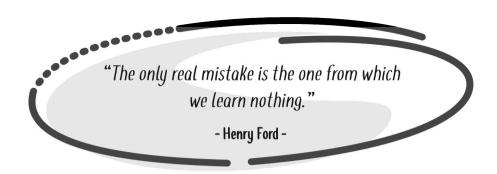
Jika Anda ingin sukses dalam hal apa pun, Anda perlu mengingatkan diri sendiri bahwa Anda akan gagal beberapa kali sebelum mencapai titik itu. Simpan kalimat ini di pikiran Anda setiap kali Anda mendapatkan rintangan, tekanan, atau gagal sepenuhnya. Dan jika Anda merasa terlalu takut untuk mengalami kegagalan yang tak terelakkan yang menyertai kesuksesan, ingat bahwa alternatifnya adalah seumur hidup dari ‘bagaimana-jika’.

"Failure should be our teacher, not our undertaker. Failure is delay, not defeat. It is a temporary detour, not a dead end. Failure is something we can avoid only by saying nothing, doing nothing, and being nothing."

- Denis Waitley -

3. BELAJAR DARI KESALAHAN ANDA;

Hal terbaik yang dapat Anda lakukan setiap kali gagal adalah belajar dari kesalahan Anda. Jika Anda gagal, jangan biarkan itu menjadi alasan Anda untuk menyerah. Biarkan kegagalan menjadi "sekrup" motivasi Anda untuk mencoba sekali lagi dan kali ini tanpa membuat kesalahan yang sama. Setiap kali kesalahan Anda mengarah pada kegagalan, Anda memiliki kesempatan unik untuk melihat strategi dan metode Anda, dan menyesuaikannya sampai Anda mendapatkan hasil yang diinginkan.

Jadi jika kesalahan Anda memiliki terlalu sedikit karyawan yang terlatih, lain kali pastikan Anda memiliki karyawan yang lebih banyak. Beberapa pelajaran terbaik yang akan Anda pelajari sebagai wirausahawan akan datang dari kegagalan Anda, daripada kesuksesan Anda.

4. CIPTAKAN POLA PIKIR POSITIF;

Hanya sedikit orang yang memahami kekuatan pikiran. Ketika Anda gagal, Anda harus membuat keputusan sadar untuk menjadi positif daripada sengsara. Jika Anda memilih untuk menjadi sengsara, akan jauh lebih sulit untuk bangkit dari kegagalan Anda. Namun, jika Anda mengolah pola pikir positif, maka Anda dapat melanjutkan dari setiap kegagalan tanpa kehilangan antusiasme dan dorongan Anda. Ingat, pola pikir positif akan mengarah pada hasil positif, sementara pola pikir negatif akan mengarah pada hasil negatif.

5. JANGAN MEMIKIRKAN KESALAHAN ANDA, TERIMALAH;

Ketika Anda gagal, naluri alami Anda akan mengalahkan diri sendiri. Namun, berkutat dengan kegagalan dan menyalahkan diri sendiri atas kesalahan Anda akan menguras energi Anda. Sebagai gantinya Anda

perlu menerima bahwa kesalahan dan kegagalan akan terjadi. Setelah Anda menerima ini, Anda dapat fokus untuk membentuk kesuksesan Anda.

"You build on failure. You use it as a stepping stone. Close the door on the past. You don't try to forget the mistakes, but you don't dwell on it. You don't let it have any of your energy, or any of your time, or any of your space."

- Johnny Cash -

6. TEMUKAN PELUANG UNTUK TUMBUH;

Setiap kegagalan dan kemunduran memberikan kesempatan bagi Anda untuk tumbuh. Tugas Anda adalah menemukan peluang dalam kegagalan Anda, dan mengubahnya menjadi positif. Bayangkan saja jika Thomas Edison memutuskan untuk berhenti di bola lampu saat pertama kali ia gagal. Untungnya, dia tidak berhenti, dan setelah 999 kali gagal dan tumbuh dari kegagalannya, penemuannya sekarang memberkahi semua rumah kita. Evaluasi ulang semuanya setelah Anda gagal, dan cari "pintu" baru yang bisa Anda buka.

"Keep on going and chances are you will stumble on something, perhaps when you are least expecting it. I have never heard of anyone stumbling on something sitting down."

- Charles F. Kettering -

7. MEMILIH UNTUK BAHAGIA;

Kebahagiaan jelas merupakan pilihan; sayangnya banyak dari kita memilih untuk bersedih. Ketika Anda gagal, emosi alami Anda akan menjadi sedih, jangan biarkan kegagalan Anda menentukan emosi Anda. Demikian pula, jangan biarkan kebahagiaan Anda tergantung pada kesuksesan Anda. Pilih untuk bahagia bahkan pada saat-saat terburuk, dan Anda akan merasa mengendalikan kegagalan Anda.

8. GUNAKAN KESALAHAN ANDA UNTUK MENGUASAI HIDUP ANDA;

Setelah Anda merasa nyaman membuat dan menerima kesalahan, maka Anda akan memiliki kemampuan untuk mempelajari keterampilan yang sangat penting untuk menguasai seni hidup Anda. Setiap kali Thomas Edison gagal dengan bola lampu, dia belajar lebih banyak tentang

seni menciptakan bola lampu. Dengan keterampilan dan pengetahuannya yang terus berkembang, ia akhirnya mampu menguasai seni menciptakan cahaya buatan.

> *"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."*
>
> **- Thomas A. Edison -**

9. TERUS MAJU;

Saat Anda "mengacaukan" hidup Anda dengan kegagalan, jangan terjebak dalam kegagalan, yang perlu Anda lakukan adalah membersihkan diri dan maju. Dengan menekan maju tanpa hambatan, Anda memiliki kesempatan untuk membuat kemajuan. Anda tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi, tetapi Anda dapat mencoba lagi, kali ini lebih baik daripada yang terakhir.

> *"Most of the important things in the world have been accomplished by people who have kept on trying when there seemed to be no hope at all."*
>
> **- Dale Carnegie -**

10. PIKIRKAN TENTANG APA YANG HARUS DILAKUKAN SELANJUTNYA;

Setelah Anda gagal melakukan sesuatu, Anda perlu mencari tahu tindakan selanjutnya. Menjadi proaktif adalah sifat yang baik untuk dimiliki, dan itu jauh lebih baik daripada berkubang dalam kesedihan dan tidak melakukan apa pun untuk mengubah situasi Anda. Dengan mengambil keputusan tentang tindakan Anda pasca-kegagalan, Anda bisa mulai menuju kesuksesan bukannya terjebak dalam kegagalan.

"Inaction breeds doubt and fear. Action breeds confidence and courage. If you want to conquer fear, don't sit at home and think about it. Go out and get busy."

- Dale Carnegie -

11. INGAT BAHWA ANDA BUKAN SATU-SATUNYA YANG GAGAL;

Ketika Anda gagal, sering terasa seperti dunia berkonspirasi melawan Anda. Saat Anda menyadari bahwa kegagalan tidak terbatas pada Anda; Anda dapat

memotivasi diri untuk bangkit lebih cepat. Kegagalan itu normal, dan setiap orang yang sukses dapat memberi tahu Anda beberapa kali bahwa mereka berada di posisi yang sama. Jika mereka bisa berhasil setelah kegagalan, maka Anda juga bisa.

"I've missed more than 9000 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times, I've been trusted to take the game-winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed."

- Michael Jordan -

12. TULISKAN DAFTAR KEBERHASILAN ANDA;

Satu perasaan yang secara erat menyertai kegagalan adalah ketidakberhargaan. Untuk mengatasi perasaan ini, Anda perlu menuliskan daftar semua waktu Anda berhasil. Anda dapat menempatkan daftar ini di cermin Anda atau di depan jurnal Anda, di mana Anda dapat membacanya setiap hari. Sekarang setiap kali Anda memiliki krisis kepercayaan diri, kembalilah ke daftar itu dan lihat bahwa Anda mampu mencapai keberhasilan.

"I am not judged by the number of times I fail, but by the number of times I succeed: and the number of times I succeed is in direct proportion to the number of times I fail and keep trying."

- Tom Hopkins -

13. PIKIRKAN KEMBALI KEGAGALAN MASA LALU ANDA;

Dengan cara yang sama seperti Anda menuliskan keberhasilan Anda, Anda harus menuliskan kegagalan masa lalu Anda. Setelah Anda melihat daftar kegagalan ini, Anda akan menyadari sesuatu, Anda gagal beberapa kali sebelumnya, dan bangkit kembali. Apa yang berbeda kali ini?

"Do not ignore your failures, acknowledge them and use them to motivate you. When the going gets tough, the tough get going."

- Joseph Kennedy -

14. DAPATKAN INSPIRASI DARI MENTOR ANDA;

Kita semua memiliki mentor, apakah mereka atlet, penemu, akademisi, pengusaha, seniman, musisi, aktor, politisi, humanitarian, atau penulis. Orang-orang ini berada di posisi yang sama dengan kita, dan mereka dapat menjadi inspirasi hebat selama masa-masa sulit. Jadi ketika Anda berada di tengah-tengah kegagalan; bacalah hal-hal tentang mereka, mungkin jika mereka adalah kawan dekat Anda, Anda dapat mendengarkan mereka, dan mendapatkan nasihat dari mereka. Cari tahu apa yang mereka lakukan untuk mengatasi kesulitan mereka, dan terapkan itu pada situasi Anda. Meskipun setiap orang memiliki kitabnya sendiri dalam menghadapi kegagalan.

"If I've learned one lesson from all that's happened to me, it's that there's no such thing as the biggest mistake of your existence. There's no such thing as ruining your life. Life's a pretty resilient thing, it turns out."

- Sophie Kinsella -

15. FOKUS PADA TUJUAN ANDA YANG LAIN;

Ketika kita gagal dalam menyelesaikan hal yang besar, maka kita dapat meningkatkan kepercayaan diri kita dengan berhasil pada tugas-tugas kecil. Jadi fokuskan perhatian Anda pada tujuan-tujuan yang lebih kecil yang dapat dicapai dan sukseskan hal-hal tersebut. Ini sangat sederhana dan memotivasi. Semua langkah kecil yang Anda ambil pada akhirnya akan membawa Anda kembali ke usaha besar Anda. Ingat, kemenangan adalah kemenangan, tidak peduli sekecil apa pun tampaknya.

16. VISUALISASIKAN KESUKSESAN ANDA;

Terkadang ketika kita gagal, kita menutup mata dan sulit membayangkan seperti apa kesuksesan kita nantinya. Dengan memvisualisasikan kesuksesan Anda menjadi nyata, bukan sesuatu dari jangkauan Anda, Anda dapat memperkuat pola pikir positif Anda, dan memberi diri Anda sendiri motivasi yang Anda butuhkan untuk melanjutkan perjalanan Anda menuju kesuksesan. Ingat, bahwa salah satu bagian terpenting dari *Law of Attraction* adalah visualisasi. Jim Carrey sebelum sukses menjadi komikus yang merambah dunia perfilman, dia menulis cek bagi dirinya sendiri sebesar 10 juta dolar Amerika dan menyimpan di dompetnya selama 10 tahun.

17. INGAT BAHWA TETAP GAGAL ADALAH PILIHAN;

Kegagalan tidak dapat dihindari dan apakah Anda tetap berada dalam posisi kegagalan tergantung pada Anda, bukan pada orang lain. Buang jauh-jauh harapan akan ada orang yang akan mengangkat Anda dari kubangan kegagalan. Meskipun itu nantinya ada, Anda tidak dapat menggantungkan harapan Anda pada orang lain, selain pada diri Anda sendiri.

Anda perlu membuat pilihan untuk bertahan melalui kegagalan atau Anda akan menemukan diri Anda dalam keadaan stagnan. Kegagalan memang bukanlah pilhan, tetapi untuk tetap berada dalam kondisi kegagalan adalah sebuah pilihan.

"You don't drown by falling in the water, you drown by staying there."

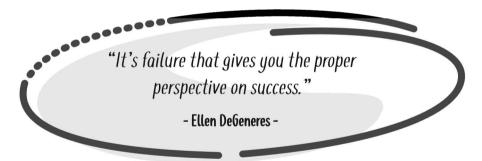
- Robert Jordan -

18. KELILINGI DIRI ANDA DENGAN ORANG-ORANG YANG POSITIF;

Jika Anda mengelilingi diri Anda dengan orang-orang buruk yang tidak menguntungkan pertumbuhan pribadi Anda, maka pola pikir negatif mereka pada akhirnya akan ditularkan kepada Anda. Anda perlu mengelilingi diri Anda

dengan orang-orang yang positif yang dapat mendorong Anda untuk bangkit kembali setelah Anda gagal karena kegagalan. Kepositifan dan optimisme mereka akan memberi Anda motivasi dan keyakinan yang Anda butuhkan untuk berhasil.

19. MUNDUR SELANGKAH;

Saya telah mengatakan bahwa Anda harus terus maju setelah gagal, namun mengambil langkah mundur sebelum melangkah maju lagi dapat sangat membantu. Dengan mundur selangkah Anda bisa mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang di mana Anda gagal, memberi Anda kesempatan untuk mengevaluasi kembali keputusan Anda. Setelah Anda menempatkan diri, Anda dapat mulai bergerak maju dengan tujuan yang kuat.

20. ORGANISIR DIRI ANDA.

Terakhir, Anda perlu mengatur diri Anda setelah gagal. Dengan membuat rencana untuk masa depan Anda

berdasarkan apa yang telah Anda pelajari dari kesalahan Anda, Anda dapat mengambil kembali kendali atas situasi Anda. Ini juga menempatkan Anda pada posisi yang lebih baik untuk berhasil, karena Anda tahu ke mana Anda menuju dan bagaimana menuju ke sana.

Kegagalan itu sulit, dan menyakitkan, namun itu seiring dengan kesuksesan. Cara Anda menangani kegagalan Anda akan menentukan apakah Anda berhasil. Ingatlah untuk belajar dari setiap kegagalan Anda, daripada memikirkan kesalahan apa pun yang telah mengarah ke hal itu. Dua psikolog terkenal di dunia, Daniel Kahneman dan Amos Tversky, yang memenangkan hadiah Nobel untuk penelitian mereka menjelaskan mengapa kita sangat menolak kegagalan.

Apa yang mereka temukan adalah bahwa kegagalan memiliki efek kerugian dua kali lebih besar dari kemenangan. Ini menunjukkan bahwa kegagalan memiliki dampak negatif yang sangat besar terhadap kita sebagai individu. Dengan demikian, ini menjelaskan mengapa kita sebagai manusia akan berusaha keras untuk menghindari kerugian atau kegagalan. Jack Ma pendiri Alibaba, dan Jeff Bezos pendiri Amazon, memiliki pola pikir yang sangat berbeda terhadap kegagalan: mereka toleran terhadapnya dan menerimanya.

Baik Jack Ma dan Jeff Bezos percaya bahwa tidak mengapa mereka gagal dan kegagalan itu adalah bagian dari proses. Ma selalu sangat vokal tentang kegagalan, dan baru-baru

ini, dalam sebuah wawancara di *World Economic Forum*, dia telah menceritakan kegagalannya, seperti gagal mendapatkan pekerjaan di KFC, dan yang lebih menyakitkan adalah Ma adalah satu-satunya orang yang tidak diterima di perusahaan itu dari 24 orang pelamar; atau ia yang tidak mendapatkan pekerjaan sebagai *house server* di hotel, ketika sepupunya mampu melakukan pekerjaan tersebut. Dia menjelaskan bahwa semua kegagalan ini mempersiapkannya untuk jalan yang dia ambil sebagai CEO. Di sisi lain, Jeff Bezos, menekankan bahwa toleransi terhadap kegagalan adalah bagian besar dari budaya di Amazon dan bertanggung jawab atas keberhasilannya yang besar.

Dari kedua CEO terkemuka ini, apa yang dapat kita petik adalah bahwa meskipun kegagalan bisa menyakitkan dan meskipun kita tidak menyukainya, kegagalan **benar-benar dapat memungkinkan kita untuk membuka potensi besar.** Tetapi untuk melakukannya, kita harus mengubah pola pikir kita pada kegagalan. Alih-alih melihat sebagai sesuatu yang merusak kesuksesan, kita harus melihatnya sebagai alat untuk sukses, alat yang membantu kita memperbaiki jalur kita dan memungkinkan kita untuk mempelajari apa yang berhasil dan apa yang tidak berhasil.

XI

HIDUP DENGAN KEGAGALAN

Baru-baru ini saya bertemu dengan seorang kawan saya yang dulunya adalah pelukis. Saya mengatakan "dulu" karena saat ini ia tengah tidak menjadi siapa-siapa dalam hidupnya. Kegagalan demi kegagalan ia alami, dari mulai kehilangan pasangan hingga dua kali, kehilangan pekerjaan sebagai *trainer outbond* di sebuah perusahaan pengembangan kepribadian yang terkemuka di Yogyakarta, bahkan kehilangan kemampuannya melukis. Semua kegagalannya menjauhkannya dari semua hal yang baik dari dirinya.

Kawan saya ini, sebut saja namanya Lintang, menenggelamkan dirinya pada kegagalan dan nyaris menghabiskan waktunya hanya untuk melewati *postingan* di akun media sosialnya. Ia aktif menulis *postingan* tiga paragraf di Facebook yang justru membuatnya jauh dari keterampilan melukisnya. Ia menyerah atas hidupnya? Saya dapat mengatakannya "ya"! Sungguh hal yang sulit untuk membuatnya "melihat" bahwa dia memiliki hal yang luar biasa, yaitu bakat menjadi seniman besar. Tidak banyak orang yang mampu melukis, sama tidak banyaknya dengan

orang yang mampu menjadi pelukis besar. Hanya orang-orang yang memiliki militansi tekun dan kemampuan "berperang"lah yang mampu menembus dunia seni rupa yang cukup kejam.

Akan ada kemenangan mencapai peluang berpameran baginya. Namun meski demikian, ia harus tidak akan menyerah untuk meraihnya. Setelah beberapa bulan bersamanya, ia mulai berpikir tidak selamanya ia hidup dalam kegagalan. Ia harus bertanggung jawab terhadap hidupnya sendiri dan bertanggung jawab terhadap anugerah yang telah ia terima, yaitu kemampuan melukis. Tidak akan ada artinya manusia, jika ia tidak menggunakan bakat yang ia miliki demi kebaikan manusia lain. Lintang kemudian mulai menurunkan standarnya. Ia mulai menggambar untuk pekerjaan-pekerjaan kecil, seperti menerima order membuat ilustrasi sampul buku, dan sebagainya. Ini pilihannya, karena ia menyadari bahwa ia mencintai talentanya.

Kita semua memiliki cara kita sendiri untuk mengatasi kegagalan. Apakah Anda terus-menerus merasa bersalah karena tersandung kegagalan, apakah Anda tahu cara menerima atau menerima kesalahan secara seimbang, atau apakah Anda secara sistematis merasa bahwa hidup tidak adil dengan Anda? Anda dapat mengikuti tes di bawah ini untuk mencari tahu hasilnya:

1. Anda baru saja menerima kiriman paket, di mana Anda tidak pernah memesan barang dari toko *online*. Apa yang Anda pikirkan?
    a. Tidak mengharapkan apa pun, itu pasti dikirim oleh kesalahan;

b. Anggap saja akan ada beberapa barang promosi yang tidak berguna yang dikirim oleh perusahaan;

c. Anda menerima hadiah yang luar biasa dari kawan Anda;

d. Keajaiban yang telah memberi Anda kejutan yang luar biasa.

2. Anda akan berlibur ke luar negeri, apa yang Anda pikirkan di tengah perjalanan ke bandara?

   a. Takut bahwa Anda kehilangan tiket;

   b. Mulai khawatir bahwa akan ada penundaan penerbangan yang besar;

   c. Periksa apakah Anda sudah memiliki semua dokumen perjalanan Anda;

   d. Berkhayal tentang petualangan yang akan Anda alami.

3. Anda telah berjanji kepada teman-teman Anda untuk menghabiskan waktu bersama dan makan pizza, tetapi pada menit-menit terakhir, mereka memilih untuk pergi ke acara malam puisi. Anda akan merasa:

   a. Tidak masalah. Anda sudah tidak berpikir tentang pizza;

   b. Pergi bersama dengan teman-teman Anda;

   c. Tetap membeli pizza dan Anda menghabiskannya sendiri;

   d. Marah.

4. Sahabat Anda menerima kado yang telah Anda belikan untuk hari ulang tahunnya, namun bungkusan itu sedikit terkelupas. Apa yang Anda lakukan:
   a. Apakah malu?
   b. Kembali ke toko dan dengan marah kepada pramuniaga;
   c. Tidak berkata apa-apa;
   d. Tunjukkan bahwa itu adalah karya yang unik, ditandai dengan pertanda persahabatan.

5. Anda menunggu lobster yang Anda pesan tetapi pelayan membawakan Anda salmon sebagai gantinya. Apa yang kamu pikirkan?
   a. Bahwa Anda pasti tidak jelas ketika Anda memesan;
   b. Bahwa pelayan telah salah mengambil pesanan Anda;
   c. Bahwa Anda agak bingung, mungkin Anda memesan salmon pada akhirnya;
   d. Itu tidak masalah, Anda akan tertarik untuk mencoba salmon.

6. Jika Anda membayangkan rintangan di jalan Anda, apa yang muncul dalam benak Anda?
   a. Jaring besar;
   b. Cambukan;
   c. Setumpuk batu;
   d. Trampolin.

7. Anda sedang menunggu pasangan Anda di sebuah tempat yang telah disepakati bersama. Ia terlambat satu jam. Apa yang Anda kerjakan?

   a. Anda berpikir untuk memutuskan pasangan Anda, karena ia orang yang tidak mampu menjaga komitmen;
   b. Pergi dan mengabaikan janji kalian bertemu;
   c. Menganggap ia hanya sedikit terlambat;
   d. Menikmati tempat itu sambil menunggu.

8. Anda baru saja ditolak untuk pekerjaan impian Anda. Bagaimana Anda menghadapinya?

   a. Anggap Anda tidak cukup baik;
   b. Berasumsi mereka memberikannya kepada seseorang dengan koneksi yang lebih baik;
   c. Ingatkan diri Anda bahwa hal semacam ini terjadi pada semua orang di beberapa titik;
   d. Berpikir itu kerugian mereka, karena Andalah yang terbaik untuk pekerjaan itu.

9. Anda bangun untuk menemukan genangan air di lantai ruang tamu Anda. Apa yang Anda pikirkan?

   a. Anggap itu kebocoran di rumah Anda;
   b. Anggap bahwa pasangan Anda telah menumpahkan sesuatu;
   c. Membiarkannya dan akan menyuruh orang lain membersihkannya;
   d. Anda membersihkan tumpahan tersebut tanpa berpikir siapa yang telah menumpahkannya.

10. Anda memutuskan membeli rumah. Apa yang Anda lakukan?
    a. Memutuskan untuk mengambil pinjaman;
    b. Pastikan Anda memiliki semua dokumen Anda agar Anda siap mengajukan KPR;
    c. Melihat beberapa perumahan selama beberapa bulan ke depan;
    d. Menabung untuk uang muka, kemudian baru berpikir langkah selanjutnya.

Kegagalan membuat Anda sangat tertekan karena dua alasan, yang pertama adalah bahwa Anda berpikir Anda membuat kesalahan lebih sering daripada kebanyakan orang dan yang kedua adalah bahwa ketika ada yang salah Anda pikir itu biasanya kesalahan Anda. Sikap ini menunjukkan bahwa Anda adalah kritikus Anda sendiri yang paling galak.

Anda menganalisis setiap situasi dengan menunjukkan setiap bagian yang menjadi tanggung jawab Anda. Tetapi perilaku ini, yang menyalahkan siapa pun membuat Anda berisiko terjebak dalam rasa bersalah. Ini juga bisa berarti bahwa Anda memiliki keragu-raguan untuk waktu yang lama sebelum membuat keputusan dan bahwa Anda menjadi mahir menghindari tindakan sama sekali.. Selalu ada suara kecil di kepala Anda yang berbisik, "Aku tidak akan pernah berhasil." Apakah pikiran bawah sadar Anda membentuk kebiasaan ini ketika Anda masih kecil? Apakah orang-orang di sekitar Anda meragukan kemampuan Anda untuk berhasil?

Jika itu masalahnya, bisa jadi Anda sendiri menolak kesuksesan, karena itu bertentangan dengan ide yang ditanamkan dalam diri Anda oleh orang tua Anda. Anda memiliki kemampuan untuk menganalisis diri sendiri, jadi manfaatkanlah untuk menentukan sumber dari perasaan bersalah Anda. Setelah Anda merasa bahwa Anda layak mendapatkan kesuksesan, Anda akan dapat memahami alasan kegagalan yang tidak dapat dihindari sampai sekarang.

Banyak orang akan berusaha keras untuk menghindari kegagalan, sehingga mereka tidak perlu merasakan emosi yang menyakitkan. Mengetahui cara mengatasi kegagalan dengan cara yang sehat mengambil sebagian ketakutan dari kegagalan dan mungkin mengurangi rasa sakit, sehingga Anda dapat bangkit kembali lebih baik dari sebelumnya. Berikut ini 10 cara sehat untuk mengatasi kegagalan.

1. RANGKULLAH EMOSI ANDA;

Kegagalan disertai dengan berbagai emosi; malu, cemas, marah, sedih, dan malu menyebut beberapa. Perasaan itu tidak nyaman dan banyak orang akan melakukan apa pun yang bisa mereka lakukan untuk melarikan diri dari perasaan tidak nyaman emosi. Sebuah studi 2017 yang diterbitkan dalam *Journal of Behavioral Decision Making* mengatakan Anda seharusnya tidak mencoba untuk menghilangkan perasaan buruk setelah kegagalan. Para peneliti menemukan bahwa memikirkan emosi Anda, bukan kegagalan itu sendiri sangat membantu.

Membiarkan diri Anda merasa buruk adalah motivasi. Ini dapat membantu Anda bekerja lebih keras untuk menemukan solusi yang lebih baik, sehingga Anda akan meningkat di lain waktu. Jadi teruslah rasakan emosi Anda. Akui bagaimana perasaan Anda dan biarkan diri Anda merasa buruk sedikit. Tandai emosi Anda dan biarkan diri Anda mengalaminya.

2. KENALI USAHA TIDAK SEHAT UNTUK MENGURANGI NYERI

Anda mungkin tergoda untuk mengatakan, "Saya sebenarnya tidak menginginkan pekerjaan itu", tetapi meminimalkan rasa sakit Anda tidak akan membuatnya hilang. Mengganggu diri sendiri atau mengisi kekosongan yang Anda rasakan dengan makanan atau alkohol tidak akan menyembuhkan rasa sakit Anda juga. Hal-hal itu hanya akan memberi Anda kelegaan sementara. Kenali cara-cara tidak sehat yang Anda coba hindari atau minimalkan rasa sakit dalam hidup Anda. Beralih ke keterampilan mengatasi yang lebih berbahaya daripada kebaikan hanya akan membuat situasi Anda lebih buruk.

3. BERLATIH KETERAMPILAN MENGATASI KEGAGALAN YANG SEHAT;

Memanggil seorang teman, berlatih bernapas dalam-dalam, menikmati spa, pergi berjalan-jalan, atau bermain dengan hewan peliharaan Anda hanyalah beberapa contoh

keterampilan mengatasi yang sehat. Namun, tidak semua keterampilan "mengatasi" berfungsi untuk semua orang, jadi penting untuk menemukan keterampilan mengatasi yang akan bekerja untuk Anda.

Jika Anda bergumul dengan kebiasaan buruk ketika Anda sedang stres — seperti merokok atau makan *junk food*, buatlah daftar keterampilan bertahan diri yang sehat dan gantungkan di tempat yang menonjol. Kemudian, gunakan daftar Anda untuk mengingatkan Anda tentang strategi sehat yang dapat Anda lakukan ketika Anda merasa buruk.

4. AKUI KEYAKINAN IRASIONAL TENTANG KEGAGALAN;

Anda mungkin telah mengembangkan beberapa keyakinan irasional tentang kegagalan di beberapa titik dalam hidup Anda. Mungkin Anda berpikir kegagalan berarti Anda buruk atau Anda tidak akan pernah berhasil. Atau mungkin Anda berpikir tidak seorang pun akan menyukai Anda jika Anda gagal. Jenis keyakinan itu tidak akurat. Dan mereka dapat mencegah Anda melakukan hal-hal di mana Anda mungkin gagal.

5. KEMBANGKAN PIKIRAN REALISTIS TENTANG KEGAGALAN;

Sebuah studi tahun 2010 yang diterbitkan dalam *Appetite* menemukan bahwa orang lebih cenderung

menyabotase diri ketika mereka yakin kesalahan membuat mereka gagal total. Dalam satu eksperimen, pelaku diet yang diberi makan pizza diberi tahu bahwa mereka benar-benar kehabisan makanan. Mereka yang mengira bahwa mereka gagal total segera mengonsumsi 50 persen lebih banyak kue daripada orang yang tidak berdiet. Ketika Anda menemukan diri Anda berpikir bahwa Anda adalah penyebab yang sia-sia atau tidak ada gunanya mencoba lagi, atur ulang pemikiran Anda. Ingatkan diri Anda tentang pemikiran yang lebih realistis tentang kegagalan seperti:

- Saya bisa menangani kegagalan.
- Saya bisa belajar dari kegagalan saya.
- Kegagalan adalah tanda bahwa saya menantang diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang sulit

Anda mungkin perlu mengulang frasa atau afirmasi kepada diri sendiri untuk menangkal pikiran negatif atau untuk memperkuat diri sendiri bahwa Anda dapat bangkit kembali.

6. TERIMA TINGKAT TANGGUNG JAWAB YANG TEPAT;

Penting untuk menerima tingkat tanggung jawab yang akurat atas kegagalan Anda. Mengambil terlalu banyak tanggung jawab dapat menyebabkan Anda tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Di sisi lain, menyalahkan orang lain atau keadaan yang tidak menguntungkan atas kegagalan Anda akan menghalangi Anda untuk belajar

darinya. Ketika Anda berpikir tentang kegagalan Anda, carilah penjelasan, bukan alasan. Identifikasi alasan Anda gagal dan mengakui apa yang dapat Anda lakukan dengan berbeda di lain waktu.

7. RISET KEGAGALAN TERKENAL;

Dari Thomas Edison ke Walt Disney, tidak ada kekurangan dari kegagalan terkenal. Luangkan waktu untuk meneliti orang terkenal yang gagal. Anda mungkin akan menemukan bahwa mereka gagal berkali-kali di sepanjang jalan. Banyak orang sukses terus gagal secara teratur. Aktor ditolak untuk peran, atlet dikeluarkan dari tim, dan pemilik bisnis ditolak untuk transaksi. Pelajari apa yang mereka lakukan untuk bangkit kembali dari kegagalan. Anda dapat mempelajari keterampilan yang dapat membantu Anda dalam kehidupan Anda sendiri.

8. TANYAKAN PADA DIRI ANDA APA YANG DAPAT ANDA PELAJARI;

Kegagalan bisa menjadi guru yang hebat jika Anda terbuka untuk belajar. Apakah Anda membuat kesalahan? Apakah Anda membuat serangkaian kesalahan? Pikirkan tentang apa yang dapat Anda lakukan dengan berbeda di lain waktu. Kemudian, Anda akan memastikan kegagalan Anda telah menjadi pelajaran hidup yang membantu Anda mempelajari sesuatu.

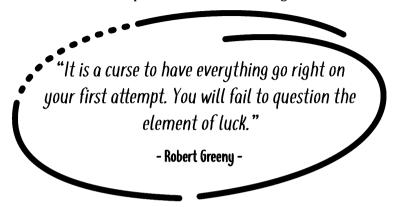
9. BUAT RENCANA UNTUK MELANGKAH MAJU;

Mengulang-ulang kegagalan Anda dalam pikiran Anda terus-menerus tidak akan ada gunanya bagi Anda. Jangan biarkan diri Anda merenungkan semua hal yang tidak beres. Berkutat pada masalah Anda atau mengulangi kesalahan Anda akan membuat Anda terjebak. Sebaliknya, pikirkan tentang apa yang akan Anda lakukan dengan berbeda di lain waktu. Buat rencana yang akan membantu Anda menempatkan informasi yang Anda peroleh dari kegagalan dalam praktik.

10. HADAPI KETAKUTAN KEGAGALAN ANDA.

Jika Anda menghabiskan sebagian besar hidup Anda untuk menghindari kegagalan, itu bisa terasa sangat menakutkan ketika itu akhirnya terjadi. Menghadapi ketakutan Anda, bagaimanapun, bisa menjadi kunci untuk mengurangi ketidaknyamanan. Berlatihlah melangkah keluar dari zona nyaman Anda. Lakukan hal-hal yang mungkin membuat Anda menolak atau mencoba hal-hal baru di mana Anda bisa gagal. Seiring waktu, Anda akan belajar bahwa kegagalan itu tidak seburuk yang Anda bayangkan.

Terkadang, kegagalan melemahkan. Jika Anda berjuang setelah gagal melakukan sesuatu, pertimbangkan mencari bantuan profesional. Baik Anda mengalami perkawinan yang

gagal atau gagal dalam bisnis, berbicara dengan profesional kesehatan mental dapat membantu Anda bangkit kembali.

Kutipan ini berasal dari buku Greeny yang berjudul ***Mastery***. Dalam bukunya tersebut, Greeny menjelaskan dua jenis kegagalan dan implikasi masing-masing. Yang pertama adalah Anda tidak pernah mencoba ide-ide Anda karena Anda takut, atau karena Anda menunggu waktu yang tepat. Kegagalan seperti ini yang tidak dapat Anda pelajari dan sifat takut seperti itu akan menghancurkan Anda. Jenis kedua berasal dari semangat berani bertualang. Jika Anda gagal dengan cara ini, pukulan yang Anda ambil untuk reputasi Anda sangat jauh lebih besar dari apa yang Anda pelajari.

Kegagalan berulang akan menguatkan semangat Anda dan menunjukkan kepada Anda dengan kejelasan mutlak bagaimana hal-hal harus dilakukan. Sebenarnya, itu adalah kutukan untuk semuanya berjalan dengan benar pada upaya pertama Anda. Anda akan gagal mempertanyakan unsur keberuntungan, membuat Anda berpikir bahwa Anda memiliki sentuhan emas. Ketika

Anda gagal, itu akan membingungkan dan mendemoralisasi Anda melewati titik belajar. Bagaimanapun juga, untuk magang sebagai wirausahawan, Anda harus bertindak berdasarkan ide-ide Anda sedini mungkin, memaparkan mereka kepada publik, sebagian dari Anda bahkan berharap Anda akan gagal. Anda memiliki segalanya untuk diraih.

Ketika orang memegang persepsi negatif tentang diri mereka sendiri, tidak mengherankan bahwa mereka merasa cepat dikalahkan ketika menghadapi tantangan. Setiap hambatan, kesalahan, atau kegagalan dapat tampak seperti bukti apa yang sudah mereka ketahui bahwa mereka tidak akan berhasil dan bahwa mereka tidak baik-baik saja. Jika ini menggambarkan Anda, penting bahwa Anda memprioritaskan belajar untuk menghargai diri sendiri. Fokuslah pada menghargai siapa Anda, bukan apa yang Anda lakukan.

Ketika orang-orang melihat pencapaian mereka untuk memvalidasi bahwa mereka layak, perasaan mereka merasa baik tentang diri mereka sendiri menunggangi prestasi-prestasi itu. Jadi, jika Anda bekerja dengan baik, Anda akan merasa baik tentang diri Anda sendiri. Jika Anda berkinerja buruk, Anda akan merasa kurang berharga. Tetapi Anda lebih dari prestasi Anda. Sama seperti setiap bayi dilahirkan ke dunia ini sebagai manusia yang layak, Anda layak hanya untuk menjadi Anda.

Jika Anda pernah gagal dalam sesuatu di kehidupan Anda di masa lalu, kemungkinan besar Anda dipaksa untuk berpikir mendalam tentang situasi dan semua yang mengelilinginya. Ketika kita gagal, kita memiliki kecenderungan untuk merenung,

tetapi ketika kita berhasil, kita memiliki kecenderungan untuk berpesta. Ya, kesuksesan harus dirayakan, tetapi tidak ada yang salah dengan merayakan kegagalan. Kegagalan membantu membangun dan mengembangkan fondasi untuk masa depan yang penuh dengan kesuksesan.

Melalui kegagalan kita, kita membuat wawasan yang lebih mendalam ke dalam hidup bahwa kita memperluas cakrawala kita, dan kita membuang ego kita sedikit. Dan, itu adalah ego kita yang cenderung menghalangi kehidupan kita, mendorong kita untuk melakukan hal-hal yang biasanya tidak akan kita lakukan jika itu tidak memaksa kita menjadi mode otonom perilaku impulsif dan kebiasaan.

Satu-satunya cara agar kegagalan dapat menghancurkan Anda adalah jika Anda membiarkannya. Yang harus Anda pahami adalah semua orang gagal. Tetapi tidak semua orang bangkit dan mencoba lagi. Sering kali, kita sangat tertarik dengan kepuasan instan dan pencapaian langsung hal-hal yang biasanya kita tidak ingin melakukan hal-hal sulit untuk jangka panjang. Namun, dengan menundanya dan tidak menyerah, kegagalan dapat digunakan sebagai platform—itu bisa menjadi papan luncur menuju sesuatu yang luar biasa.

Jika Anda tidak pernah gagal melakukan sesuatu, Anda belum mendorong diri Anda melewati zona nyaman Anda. Kita semua gagal. Kegagalan adalah tanda kehidupan. Jangan menganggap kegagalan sebagai tanda kematian. Anda dapat mencapai apa pun yang Anda pikirkan; secara harfiah apa pun. Setelah gagal melakukan sesuatu, penting bagi Anda untuk tidak

meremehkan diri sendiri dengan tinggal tanpa pikir panjang pada rasa bersalah atau kekecewaan yang Anda rasakan saat ini sebagai hasil dari hasil ini. Cara terbaik untuk mengalihkan pikiran dari kegagalan adalah segera mengambil tindakan.

Pertama-tama, Anda harus berkomitmen untuk melakukan sesuatu yang akan membantu Anda menyelesaikan berbagai hal dan berpotensi mengatasi upaya yang gagal ini. Anda harus berkomitmen untuk mengambil beberapa tindakan meskipun ada kendala atau masalah yang sedang Anda hadapi. Namun, sebelum beralih ke berbagai hal, penting untuk merenungkan kendala ini dan meluangkan waktu untuk menyusun rencana tindakan untuk mengatasinya. Bertanya pada diri sendiri:

» **HAMBATAN APA YANG MENGHALANGI SAYA UNTUK MAJU?**

» **BAGAIMANA SAYA BISA MENGATASINYA?**

Setelah mendapatkan beberapa kejelasan tentang apa yang khusus berdiri di jalan Anda, Anda sekarang harus menentukan persis bagaimana Anda akan bergerak maju. Pada saat ini, penting untuk mengingatkan diri Anda tentang tujuan yang ingin Anda capai. Ini adalah tujuan akhir yang Anda inginkan untuk menggantikan upaya yang gagal. Namun, ini tidak bisa menjadi tujuan apa pun. Itu harus menjadi tujuan yang bergairah, sesuatu yang menggerakkan Anda, dan sesuatu yang memberi Anda cukup alasan untuk bangun di pagi hari dan mengikuti hasrat Anda. Jika tidak

ada gairah di balik tindakan Anda, maka Anda hanya akan kekurangan motivasi yang Anda butuhkan untuk melewati rintangan yang Anda hadapi. Bertanya pada diri sendiri:

» **APA YANG INGIN SAYA CAPAI?**

» **KAPAN SAYA INGIN MENCAPAINYA?**

Sangat penting bagi Anda untuk menetapkan rencana tindakan bertahap dengan kerangka waktu fleksibel untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Berpikirlah dalam langkah-langkah kecil, bukan lompatan raksasa. Mengatasi upaya yang gagal bisa sangat sulit. Inilah mengapa penting untuk mengambil langkah maju kecil yang akan membantu membangun kepercayaan diri Anda saat Anda mengambil momentum. Setelah menjelaskan apa yang Anda inginkan, Anda sekarang harus mengambil tindakan positif ke arah tujuan Anda. Bertanya pada diri sendiri:

» **TINDAKAN POSITIF APA YANG BISA SAYA AMBIL SAAT INI?**

» **APA SATU TINDAKAN KECIL YANG BISA MENGGERAKKAN SAYA MAJU?**

Sekarang mulailah segera dengan langkah pertama itu, tanpa melihat ke belakang. Ini adalah momen Anda untuk mulai membangun momentum yang Anda butuhkan

untuk melewati kemunduran ini. Sangat penting bagi Anda untuk tetap berpijak pada saat ini. Hasil yang Anda cari akan muncul sebagai hasil kerja keras dan dedikasi dari pihak Anda. Harap jangan berharap atau mengandalkan keajaiban. Agar Anda berhasil melewati momen hidup Anda ini dengan sukses mengharuskan Anda melakukan berbagai hal dengan bijaksana dan hati-hati. Ini juga mengharuskan Anda proaktif dan fokus untuk bergerak maju tanpa ragu-ragu. Hasil yang Anda cari kemungkinan besar tidak akan terjadi dalam semalam, namun, mereka akan terjadi seiring waktu dengan upaya yang konsisten dari Anda.

TURN BACK FAILURE(S)

"Success is most often achieved by those who don't know that failure is inevitable."

- Coco Chanel -

Mungkin Anda memiliki skenario yang sempurna, katakanlah tentang kehidupan Anda. Anda memiliki karier yang bagus, pernikahan yang sempurna, kawan-kawan yang baik, dan sebagainya, namun ada beberapa hal yang ternyata tidak dapat Anda raih. Misalnya, pasangan Anda tetiba saja meninggalkan Anda dengan setumpuk utang, tentu ini bukan bagian terburuknya. Di saat yang sama, Anda kehilangan pekerjaan. Ibarat pepatah, *"Sudah jatuh tertimpa tangga"*, mungkin akrab bagi Anda, bahkan akrab bagi kita semua.

Anda mungkin memiliki waktu ketika Anda berpikir akan melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan, tetapi Anda salah informasi. Anda pikir Anda memiliki semuanya ditata, tetapi itu tidak bekerja. Anda menghabiskan malam dengan mengevaluasi apa yeng telah terjadi, mencari kesalahan Anda seperti mencari sebatang jarum di tengah tumpukan jerami, bertanya kepada kawan-kawan terdekat Anda, tetapi tampaknya itu tidak membantu. Anda sepertinya tidak dapat mengubah hasil akhir. Selama Anda hidup, bersiaplah untuk kekecewaan yang sering terjadi. Ketahuilah bahwa kesempatan yang hilang ini hanya membuat Anda siap untuk memanfaatkan yang berikutnya. Sadarilah bahwa Anda dapat membuat perubahan yang diperlukan di lain waktu. Buat perubahan yang akan membuat perbedaan. Pelajari kesalahan Anda dan belajarlah dari mereka. Daripada berkutat pada kesalahan, cukup mengakuinya dan belajar dari mereka. Jangan meremehkan diri sendiri. Jangan menyalahkan diri sendiri.

Peluang berikutnya adalah yang penting dan bukan yang sebelumnya. Yang sebelumnya hanya berarti bahwa Anda harus belajar dari kesalahan Anda. Tetapi yang berikutnya memberi Anda kesempatan untuk menunjukkan bahwa Anda telah belajar dari kesalahan Anda. Anda bisa melakukannya lebih baik di lain waktu. Anda hanya perlu berlatih. Jika Anda menemukan apa yang salah terakhir kali, maka Anda tahu cara membuatnya tepat waktu berikutnya. Jangan menyalahkan diri sendiri karena mengacaukan. Patahkan diri Anda di belakang untuk mencari tahu.

Anda perlu mendorong diri sendiri. Anda perlu memompa diri. Mengapa? Karena Anda tidak dapat menunggu dan berharap bahwa orang lain akan datang dan menghibur Anda, membuat Anda merasa lebih baik, memberi tahu Anda bahwa Anda akan melakukan lebih baik di lain waktu. Anda harus mengandalkan diri sendiri. Anda harus memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan Anda untuk mencari tahu apa yang berhasil dan yang tidak. Anda harus memiliki keyakinan mendalam bahwa semua yang Anda lakukan Anda lakukan untuk hasil yang positif di masa depan. Anda harus mendorong diri Anda sendiri dengan kesuksesan masa depan.

Ketika Anda kehilangan kesempatan, tidak siap untuk kesempatan atau mengalami kemunduran saat mewujudkan tujuan Anda, Anda perlu mendorong diri sendiri dengan segera kembali ke antrean. Jika Anda jatuh keluar jalur, segera kembali. Jika Anda jauh dari disiplin Anda, kembali ke mendisiplinkan diri sendiri. Jika Anda melenceng dari kebiasaan, kembalilah ke kebiasaan baik Anda. Ada yang salah, lakukan apa yang Anda bisa untuk membuatnya benar. Itu mungkin sulit. Mungkin menakutkan. Jaga tekad Anda tetap hidup, aktif, dan baik. Bersoraklah untuk menang. Anda bisa melakukannya.

Terkadang kekalahan adalah awal terbaik. Mengapa? Jika Anda berada di bawah, hanya ada satu cara untuk pergi, naik. Tetapi yang lebih penting, jika Anda jatuh, secara mental dan finansial, Anda biasanya akan merasa cukup jijik untuk menjangkau jauh ke dalam diri Anda dan mengeluarkan keajaiban, bakat, kemampuan, hasrat, dan tekad. Ketika Anda

bangkrut atau jatuh, Anda akhirnya menjadi sangat jijik, sehingga Anda akan mengeluarkan hal-hal mendasar yang diperlukan untuk menjadikan segalanya lebih baik.

Dalam menghadapi kesulitan adalah ketika hal-hal mulai berubah, ketika Anda mulai berubah. Dengan keinginan dan tekad untuk mengubah hidup Anda, Anda akan mulai berkata, "saya memilikinya". Ini cukup. Tidak lagi. Tidak akan lagi! Kata-kata dan pikiran-pikiran ini benar-benar menggetarkan kekuatan waktu, nasib, dan keadaan. Banyak orang tidak mengubah diri mereka sendiri. Mereka menunggu perubahan. Orang-orang ini menerima kekalahan mereka dan berkubang dalam mengasihani diri sendiri. Mereka menolak untuk mengendalikan situasi. Mereka menolak untuk mengendalikan hidup mereka, karier mereka, kesehatan mereka, hubungan mereka dan keuangan mereka. Jika Anda merasa membutuhkan perubahan, maka saya memiliki beberapa kata untuk ditawarkan, "Kegagalan Anda saat ini adalah kondisi sementara. Anda akan pulih dari kegagalan, sama seperti Anda mengalami kegagalan." Sama seperti kalimat dramatis yang sering Anda dengar, **"Badai pasti berlalu!"**

Suatu kali, ketika saya berada di tengah-tengah kegagalan, seseorang menyarankan bahwa saya harus mengatakan pada diri saya, "Ini juga akan berlalu." Saya benar-benar percaya bahwa Anda hanya diberi sebanyak yang dapat Anda tangani, baik hal-hal yang negatif, maupun kegagalan, sebanyak kekecewaan. Ini juga akan berlalu, jika Anda memahami awal yang baru. Anda harus bangkit dan kembali ke dunia dengan rencana. Keterbatasan atau kegagalan Anda saat ini adalah blok bangunan untuk menciptakan kehebatan. Anda bisa pergi ke

mana pun yang Anda inginkan. Anda dapat melakukan apa yang ingin Anda lakukan. Anda bisa menjadi apa yang Anda inginkan. Anda dapat melakukan semuanya, mulai sekarang, tepat di mana Anda berada.

Jadikanlah kegagalan Anda melahirkan peluang besar, bukan penderitaan yang berkepanjangan. Buatlah rasa muak Anda mengarah pada inspirasi, bukan depresi. Pintu akan terbuka begitu Anda memutuskan untuk kembali ke kaki Anda dan membuat tanda Anda. Dalam kepentingan pribadi Anda yang tercerahkan, berikan sedikit petualangan. Jagalah agar pandangan Anda tertuju pada pencapaian. Jangan puas dengan eksistensi belaka dan mengasihani diri sendiri. Buat komitmen untuk menjadi yang terbaik.

"It is inevitable that some defeat will enter even the most victorious life. The human spirit is never finished when it is defeated. It is finished when it surrenders.

- Ben Stein -

Jika Anda seperti kebanyakan dari kita, membenci kegagalan, karena kegagalan adalah salah satu perasaan terburuk untuk dialami. Ada beberapa kegagalan tidak dapat dihindari, sementara yang lain mungkin dapat dihindari. Bagaimana Anda

bisa mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk kembali dari kegagalan, ketika itu terjadi? Berikut adalah beberapa saran. ***Pertama,* analisis apa yang salah.** Mungkin Anda tidak cukup mempertimbangkan jumlah waktu, sumber daya, atau faktor terkait lainnya yang memengaruhi hasil. Ketika ada yang salah dan gagal adalah hasilnya, selalu ada alasan. Sering kali, itu adalah kombinasi alasan. Untuk kembali dari kegagalan, dan sebagai langkah pertama dalam mengatasi kegagalan, penting untuk meluangkan waktu untuk mencari tahu apa yang salah, menganalisis dan membedah setiap langkah yang Anda ambil sehingga Anda tidak akan membuat kesalahan yang sama lagi. Ini adalah elemen penting dalam rencana apa pun untuk mengatasi efek negatif kegagalan.

***Kedua,* ubah pola pikir Anda.** Tidak ada yang suka merasa gagal atau melalui pengalaman yang menghasilkan kegagalan. Jika alasan yang mendasari kegagalan itu adalah milik Anda, Anda harus memilikinya. Namun jangan sampai gagal. Dan belajar menganggap kegagalan sebagai sesuatu yang sama sekali berbeda: kesempatan untuk belajar. Memang, ketika kegagalan terjadi, itu tidak terasa sangat baik. Hal terakhir dalam pikiran Anda adalah seberapa banyak Anda telah belajar darinya. Meskipun mungkin sulit, latih diri Anda untuk mencari pelajaran di setiap kegagalan. Dengan mengenali dan memanfaatkan sepenuhnya pelajaran ini, Anda akan melesat lebih cepat dari pengalaman yang gagal.

Ketiga,* cari motif Anda*. Ketika Anda memulai aktivitas yang berakhir dengan kegagalan, apa motif Anda? Apakah Anda

berjuang untuk keuntungan pribadi dengan mengorbankan orang lain? Apakah Anda memanipulasi, membujuk, berbohong, atau menghindari tanggung jawab Anda untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan? Dalam hubungan Anda dengan orang lain, apakah Anda kasar, tidak pengertian, menuntut, kaku, atau tanpa kompromi? Motif Anda yang mendasari memainkan peran besar dalam keberhasilan atau kegagalan dari setiap tindakan. Dengan melakukan pencarian-diri yang tulus, Anda akan menemukan beberapa pengungkapan yang menyakitkan, namun ini adalah satu-satunya cara Anda membuat kemajuan dalam kembali dari kegagalan.

***Keempat,* buat daftar kekuatan dan kelemahan Anda.** Katakanlah proyek Anda gagal yang mengakibatkan Anda harus kehilangan banyak uang. Atau orang lain mendapat promosi yang seharusnya Anda terima. Apa yang Anda lakukan sekarang, pergi dan merajuk atau mencari tahu rencana untuk mengatasi kegagalan ini? Langkah kunci dalam proses ini adalah mencantumkan kekuatan dan kelemahan. Anda perlu mengetahui apa yang Anda kuasai dan di mana Anda perlu menopang kelemahan Anda untuk memastikan Anda tidak mengulang kesalahan yang sama.

***Kelima,* kembangkan sebuah rencana untuk membangun apa yang Anda kuasai.** Setelah Anda memiliki daftar kekuatan Anda, Anda dapat mulai menyusun rencana untuk membangun bakat dan kemampuan Anda. Apa yang menyebabkan kesuksesan Anda di masa lalu? Dengan memanfaatkan kekayaan positif dan mencari cara untuk memanfaatkan kekuatan Anda, Anda akan

bertindak secara terus terang dan proaktif. Kegagalan terakhir Anda tidak akan memiliki peluang melawan rencana yang solid untuk terus maju.

***Keenam,* carilah saran dari orang yang dapat Anda percaya.** Alih-alih merasa bahwa Anda harus melakukannya sendiri, berbicaralah dengan orang lain yang Anda percayai dan dapatkan masukan mereka. Anda mungkin memiliki titik buta untuk aspek-aspek tertentu dari karakter Anda atau tidak dapat melihat dengan jelas apa yang Anda lakukan yang mengakibatkan kegagalan. Teman, orang yang dicintai, anggota keluarga, rekan kerja, dan orang lain yang nasihatnya Anda hargai akan memberikan dorongan dan dukungan yang dapat membantu Anda melewati masa sulit ini.

***Ketujuh,* mulai sesuatu yang baru.** Ini bukan waktunya untuk stagnan. Namun, ini adalah waktu untuk memulai sesuatu yang baru. Karena Anda meluangkan waktu untuk menganalisis kekuatan Anda dan mengembangkan rencana untuk membangunnya, gunakan apa yang telah Anda pelajari untuk memulai proyek baru, terlibat dalam upaya baru, berkenalan, memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Momentum yang melekat dalam memulai sesuatu yang baru adalah kekuatan positif yang mendorong Anda maju.

***Kedelapan,* menyibukkan diri.** Hanya meratap setelah kegagalan tidak pernah kondusif untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Itu juga tidak membawa Anda ke mana pun. Jika Anda belum menyelesaikan rencana tindakan, ini tidak berarti Anda tetap menganggur. Lakukan sesuatu, seperti berolahraga,

mengunjung teman-teman, membaca buku, membersihkan garasi, berkebun, atau membantu tetangga. Dengan melakukan berbagai hal untuk tetap sibuk, Anda bersikap proaktif, bukan reaktif.

***Kesembilan,* tidak pernah kehilangan harapan.** Sangat sulit untuk menahan sengatan kegagalan. Jika ada obat ajaib untuk kegagalan, itu akan menghasilkan miliaran, karena semua orang akan berbaris untuk membelinya. Meskipun tidak ada satu pun saran atau tindakan yang menjamin kembali setelah kegagalan, rekomendasi bahwa Anda tidak pernah kehilangan harapan adalah inti dari mengatasi kegagalan. Bagaimanapun, harapan adalah emosi yang kuat dan meneguhkan hidup. Itu bahan bakar sendiri sekali mengipasi menjadi api. Pertahankan harapan hidup dan Anda akan melewati kegagalan apa pun yang Anda alami.

***Kesepuluh,* bayangkan kesuksesan.** Selain menjaga harapan tetap hidup, mulailah melihat diri Anda berhasil dalam upaya baru Anda. Membayangkan kesuksesan adalah bagian besar dari kesuksesan. Ketika Anda melihat diri Anda dalam realitas itu, menjadi sukses pada apa yang Anda lakukan, pikiran bawah sadar Anda membangun jalan dan jalan bagi Anda untuk sampai ke sana.

Bisa jadi Anda takut akan kesuksesan, bukan takut gagal. Terkadang mudah untuk menyalahkan faktor eksternal tentang mengapa Anda bukan aktor terkenal atau pengusaha sukses. Tetapi kenyataannya, apakah Anda benar-benar menginginkan kesuksesan? Atau apakah Anda mencari secara aktif mencari cara

untuk gagal karena sesuai dengan narasi yang telah Anda ajarkan sendiri bahwa Anda gagal dan akan selalu gagal? Karena benar-benar jika Anda gagal, apa hal terburuk yang bisa terjadi? Sukses adalah bagian yang menakutkan karena melibatkan perubahan. Anda akan merasa sangat nyaman untuk tetap berada di posisi di mana Anda berada, terutama jika Anda memiliki atap di atas kepala Anda dan Anda tidak keluar ke jalan. Tetapi dibutuhkan keberanian untuk melangkah keluar dari zona nyaman Anda dan melakukan sesuatu yang berbeda.

Ketika Anda gagal, sangat mudah untuk memainkan korban. Misalnya, Anda dapat mengatakan, "Saya tidak mendapatkan peran dalam drama karena orang lain yang baru menjadi sutradara," atau "Saya hanya tidak mendapatkan jeda keberuntungan seperti yang dilakukan orang itu." Pada kenyataannya, itu bisa saja bahwa Anda bukan ditempatkan pada bagian itu atau orang lain bertindak lebih baik daripada Anda. Jangan bermain menjadi korban, alih-alih lihat di mana Anda dapat melakukan lebih baik. Jika Anda terus bekerja keras, dan siapkan diri Anda untuk kegagalan, maka Anda akhirnya akan sukses, apa yang Anda anggap sebagai 'kegagalan' mungkin bukan kegagalan, mungkin karena Anda baru saja mengalami kesulitan dalam perjalanan menuju kesuksesan.

Jangan menunggu perubahan! Banyak orang duduk dan menunggu perubahan. Mereka berharap bahwa mereka akan memenangkan lotre atau tawaran pekerjaan baru akan datang. Kenyataannya, perubahan berasal dari tindakan yang kita ambil. Anda dapat membaca semua buku bantuan mandiri di bawah matahari, tetapi tidak ada gunanya jika Anda tidak melakukan

sesuatu tentangnya. Jika Anda belum menemukan apa yang Anda inginkan, inilah saatnya untuk melihat apa yang membuat Anda benar-benar bahagia. Hal terbaik yang harus dilakukan adalah melihat apa yang Anda gemari. Tidak harus menjadi sesuatu yang besar, tetapi jika Anda suka melakukannya, Anda setidaknya bisa konsisten dengannya.

Belajarlah menjadi realistis! Sangat bagus untuk bersikap optimis, tetapi bersikap optimis membuta berarti Anda jauh lebih kecewa ketika itu tidak terjadi. Kegagalan memukul Anda, membuat Anda merasa lebih buruk. Setiap kali Anda memulai usaha atau proyek baru, bersikaplah realistis dengan kerangka waktu dan apa yang dapat Anda capai. Seperti kata pepatah, "Roma tidak dibangun dalam sehari." Terlalu banyak orang memulai sesuatu dan kemudian gagal melihatnya karena mereka ingin hasil segera datang. Ketika itu tidak terjadi, mereka menyerah dan berhenti sebelum semuanya menjadi baik. Jangan biarkan itu menjadi diri Anda.

Lihat hikmahnya! Saya pernah dipecat dari pekerjaan kantoran. Meskipun pada kenyataannya saya senang pergi ke kantor, tetapi saya membenci pekerjaan itu. Paling tidak, dengan bekerja secara formal di kantor, keuangan saya tiap bulan aman. Namun, saya merasa tidak dihargai oleh atasan saya yang berulang kali tidak puas dengan hasil kerja saya. Akhirnya saya dipecat, ini memilukan, sekaligus memalukan, tetapi setelah beberapa hari berkubang di kamar saya menangis, saya akhirnya menyadari bahwa ini adalah hal terbaik yang pernah terjadi pada saya. Itu berarti saya dapat kembali menjadi pekerja mandiri dan fokus pada proyek-proyek saya sendiri. Sangat menakutkan pada

saat itu tidak memiliki gaji tetap, tapi itu pasti yang terbaik bagi saya.

Kegagalan melibatkan dua jalur sebenarnya. Satu jalan mengarah ke depresi, mengasihani diri sendiri dan menghancurkan diri sendiri. Jalan lain mengarah pada optimisme, perubahan, dan petualangan. Kuncinya adalah belajar bagaimana untuk kembali setelah kegagalan, merasa lebih lapar dari sebelumnya. Kegagalan tidak dapat dihindari ketika Anda mencoba meraih sesuatu, tetapi lebih baik mencoba mencapainya daripada tidak pernah mencoba sama sekali.

"Our greatest glory is not in never failing, but in rising every time we fall."

- Confucius -

XIII

RAIH KESUKSESAN ANDA

Setiap orang memiliki keinginan untuk sukses. Keinginan ini bisa kuat, dan kadang-kadang kita bisa menjadi sangat kompetitif. Kita ingin berlari lebih cepat, melompat lebih tinggi dan bertahan lebih lama. Tujuan kita berubah seiring dengan bertambahnya usia dan kita berusaha untuk berhasil dalam bidang kehidupan lainnya.

Beberapa mencari kesuksesan dalam profesi seperti perawat kesehatan atau bisnis. Beberapa menjadi pilot atau astronot. Orang lain menjadi musisi atau penulis. Tetapi tidak peduli jalan apa yang kita ambil dalam hidup, kita semua memiliki satu faktor umum, **kita semua ingin berhasil!** Tidak peduli seberapa suksesnya kita, terkadang kita merasa gagal! Mengapa demikian? Adakah perubahan yang bisa kita lakukan untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan gagal ini? Sebenarnya, ada perubahan yang dapat kita buat yang akan mengarahkan kita pada jalur untuk sukses.

Sementara konsep kegagalan adalah stigma nyata dalam masyarakat kita. Sejak kecil, apa yang kita terima ketika kita gagal atau membuat kesalahan sangat mirip dengan yang kita terima ketika kita berbuat salah. Lalu kita mulai melihat diri kita sendiri dengan cara yang sama. Daripada senang menemukan jalan yang salah dan membuangnya, kita marah pada diri sendiri. Kita mengutuk diri sendiri dan kesedihan mengisi kita, seolah itu adalah emosi yang tepat untuk saat ini.

Selain itu, ketika kita tidak memahami kegagalan sebagai sesuatu yang positif, kita biasanya menutup pikiran kita, meninggalkan proyek yang kita miliki di tangan dan mengatakan pada diri sendiri bahwa kita tidak berguna. Bagaimana kita akan mendapat manfaat dari kesalahan apa yang ingin diajarkan kepada kita jika kita bereaksi dengan cara ini? Bagaimana kita akan belajar jika kita mencoba menghapus semua yang telah terjadi?

Orang-orang yang tidak menerima kegagalan atau yang tidak tahu bagaimana mendapatkan semacam manfaat darinya biasanya orang dengan penerimaan diri rendah. Mereka cenderung mencari kesempurnaan dalam semua yang mereka lakukan dan ketika mereka menyadari bahwa mereka tidak sempurna dan harapan mereka tidak terpenuhi, mereka menyerah pada segala sesuatu dan jatuh ke dalam keputusasaan mutlak. Sikap ini hanya melayani tujuan kecil dan hanya berarti bahwa orang dengan potensi tinggi dan keterampilan yang baik berhenti mencoba, karena takut gagal lagi. Sikap ini hanya membuat mereka di zona nyaman mereka dan mereka tidak pernah tumbuh.

Orang yang tidak pernah gagal adalah orang yang tidak pernah mencoba. Dia hanya diam di mana dia tahu risikonya minimal. Tetapi kenyataannya adalah bahwa orang-orang ini merindukan kehidupan yang lebih menarik, dengan tantangan atau tujuan yang harus dicapai. Bahkan tidak perlu untuk memenuhi impian itu atau berhasil. Ketika kita berhenti mencoba karena takut gagal maka kita sudah menerima kegagalan itu. Dengan cara ini kita mungkin merasakan lebih sedikit rasa sakit dan stres karena tidak adanya kecemasan yang akan kita rasakan dalam situasi yang menantang kemampuan kita. Tapi, jika kita mau melalui tantangan dan kecemasan, hidup akan memperoleh warna yang jauh lebih hidup.

Kegagalan, jauh dari pintu menuju pencapaian impian kita, harus menjadi sinyal yang memberi tahu kita bahwa kita bertumbuh. Ini harus menjadi indikator bahwa kita sedang mengeksplorasi jalur baru dan berkat ini, kita akan meningkatkan dan menjadi dewasa dan mengembangkan kemampuan kita. Benar bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang dapat kita kendalikan. Yang benar adalah bahwa jika Anda ingin mencapai kesuksesan, maka Anda harus berasumsi bahwa Anda akan membuat kesalahan sepanjang jalan. Apa yang ada di bawah kendali kita adalah kemampuan untuk bertahan apa pun yang mungkin terjadi dan itu adalah ketika kita dapat menginvestasikan energi kita dan mendapatkan hasil yang sangat positif.

Kegagalan bukanlah akhir. Itu hanya langkah peralihan. Ini adalah gerakan yang tak terbantahkan menuju kesuksesan atau kemenangan di bidang tertentu dalam kehidupan kita.

Oleh karena itu, kegagalan memiliki lebih banyak keuntungan daripada kerugian. Yang harus kita lakukan untuk mewujudkan ini adalah menyadari bahwa kegagalan tidak menentukan kita. Ini berarti bahwa pada kesempatan berikutnya kita harus melakukan berbagai hal dengan cara yang berbeda.

Untuk belajar mengatasi kegagalan kita dengan lebih baik, langkah pertama adalah yang rumit, namun penting adalah menerima apa yang tidak dapat kita ubah. Kita tidak boleh terus mengeluh atau mengomel tentang kartu yang telah dibagikan kepada kita. Kartu-kartu itu tidak akan ditangani lagi, kita hanya perlu memulai "permainan" lain. Terlepas dari hasilnya, kartu itu tidak mendefinisikan kita, dan kita juga tidak akan selalu bermain dengan kartu yang sama. Kita tidak ditentukan oleh pikiran kita atau oleh perilaku kita. Kita jauh lebih dari semua itu. Kita adalah makhluk yang kompleks, terus berubah, belajar, dan mencari peluang untuk berkembang.

Langkah selanjutnya adalah menyesuaikan harapan kita. Kita harus sangat jelas tentang "diri sejati" dan "saya yang ideal". Saya dibentuk oleh karakteristik pribadi saya, kemampuan, kebajikan, cacat dan keterbatasan. Saya tahu apa yang saya suka, saya tahu apa yang bisa dan tidak bisa saya lakukan atau capai. "Saya yang ideal" adalah orang yang saya pikir saya, tetapi dalam kenyataannya saya tidak. Jika saya memiliki harapan yang sangat tinggi tentang diri saya sendiri dan lebih percaya pada "diri ideal saya" daripada di "diri saya yang sebenarnya", maka saya akan menderita ketika kenyataan menunjukkan bahwa saya harus menyesuaikan harapan tersebut.

Akhirnya, belajar untuk menoleransi rasa frustrasi yang dibawa kehidupan kepada kita. Proyek dan impian kita tidak selalu berjalan seperti yang Anda inginkan, tetapi itu tidak berarti kita kalah. Kita hanya perlu menerima apa yang tidak kita sukai, termasuk kesalahan kita sendiri. Mari belajar dari mereka, karena apa yang kita dapatkan dari mereka akan menjadi bahan bakar harapan kita untuk terus melangkah maju.

"Life is a process of becoming. A combination of states we have to go through. Where people fail is that they wish to elect a state and remain in it. This is a kind of death."

- Anais Nin -

Saya selalu optimis, mencari yang baik dalam situasi, bahkan ketika itu tampak seperti hal paling suram yang bisa terjadi pada saya atau orang-orang di sekitar saya. Tetapi kegagalan adalah yang sulit untuk diterima. Anda tahu ketika Anda tidak mencapai tujuan Anda. Anda tahu ketika Anda tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan. Sebagian besar dari kita tahu bahwa kegagalan adalah kenyataan hidup dan pada tingkat tertentu, kita memahami bahwa itu benar-benar membantu kita tumbuh.

Secara intelektual, kita bahkan mengakui bahwa orang yang berprestasi terbesarm sejak dulu sampai sekarang juga secara rutin mengalami kegagalan besar. Tapi tetap saja, kita benci gagal, kita takut gagal. Mengapa begitu sulit untuk melepaskan, memaafkan diri sendiri dan melanjutkan? Inilah yang saya temukan ketika beranjak dari kegagalan.

Jika kita melihat peristiwa yang mengarah pada kesuksesan signifikan, kita akan sering menemukan kegagalan sebagai motivator terbesar dan dapat membawa sebagian besar kesuksesan dalam hidup. Sukses juga bisa datang dengan potongan kecil. Semua ini adalah bagian dari strategi kemenangan kita yang membawa kebahagiaan dalam hidup

kita. Dari pencapaian ini dapat mengubah hidup kita dengan cara yang sangat benar. Di sisi lain, menunggu sementara sesuatu terjadi tidak efektif ketika kita dapat bertindak sekarang.

"Beberapa kegagalan dapat berakibat fatal," demikian kata kolumnis ekonomi dan finansial, Tim Harford menulis dalam buku barunya, *Adapt: Why Success Always Starts With Failure*. Ini mungkin benar, tetapi tentu saja kita sering tidak berpikir demikian. Ketika kita mengalamai kesalahan atau katakanlah kegagalan, kita sering merasa begitu sedih, sehingga kita kehilangan manfaat utama dari kegagalan. Ya, dapat saya katakan manfaat kegagalan salah satunya adalah kesempatan untuk melupakan ego kita dan kembali dengan pendekatan yang lebih kuat dan lebih cerdas. Di dalam buku *Adapt: Why Success Always Starts With Failure,* Harford mengutip contoh-contoh menarik inovasi dengan *trial and error* dari visioner beragam seperti koreografer Twyla Tharp dan Komandan Pasukan AS David Petraeus.

Ketika sampai pada kegagalan, ego kita adalah musuh terburuk kita sendiri. Begitu segala sesuatunya mulai salah, mekanisme pertahanan kita menendang masuk, menggoda kita untuk melakukan apa yang bisa kita lakukan untuk menyelamatkan muka. Namun, reaksi yang sangat normal ini, seperti penyangkalan mengacaukan kemampuan kita untuk beradaptasi. Inti dari buku Harold adalah adaptasi merupakan inti dari pencapaian kesuksesan kita setelah mengalami kegagalan. Harford berpendapat, "Semakin kompleks dan sulitnya masalah kita, semakin efektif *trial and error*." Kita tidak bisa mulai memprediksi apakah "ide hebat" kita akan benar-

benar dapat digunakan atau tidak tanpa proses *try and error.* Sederhananya, mereka yang berhasil baru saja gagal lebih cepat dan bangkit lebih cepat, menyesuaikan strategi mereka sampai mereka melakukannya dengan benar.

Ketika orang mengatakan 'saya takut gagal', saya berani bertaruh mereka tidak cepat mencapai apa pun. Terjebak dalam ketakutan akan melumpuhkan, bahkan membuat langkah yang buruk. Sementara orang-orang sukses terus bergerak maju ke arah tujuan mereka, bahkan jika mereka belum siap, tidak terampil atau berkinerja buruk. Mereka tidak peduli, mereka hanya tahu bahwa kegagalan lain adalah pelajaran lain dan satu langkah lebih dekat menuju kesuksesan. Orang-orang yang sukses bangkit lebih cepat dan bergerak ke dalam upaya mencapai tujuan kesuksesan mereka.

Ini merupakan perbedaan pola pikir. Jadi apa yang dibutuhkan untuk mengembangkan pola pikir ini? Tetap dapat belajar adalah kunci, yang pada gilirannya membutuhkan kerendahan hati. Dalam bukunya ailing *Forward: Turning Mistakes Into Stepping Stones for Success*, pakar kepemimpinan John Maxwell menganjurkan agar tetap terbuka untuk belajar dari kesalahan. Dia menyarankan bahwa ini "dapat membantu Anda mengubah kesulitan menjadi keuntungan." Sikap yang dapat diajar membantu kita untuk mempelajari semua yang dapat kita dapat dari apa yang salah.

Beberapa pelajaran yang bisa dipetik lebih sulit didapat dan membutuhkan kita untuk fokus secara sistematis pada apa, mengapa dan kapan hasil negatif. Sisa yang dapat diajarkan

membantu kita untuk sepenuhnya terlibat dalam proses pembelajaran dan memeras setiap tetes manfaat terakhir dari situasi yang secara alami ingin kita jalankan dan letakkan di belakang kita sesegera mungkin. Tetap dengannya dan memberikan perhatian penuh pada kesalahan tidak sama dengan berkutat pada kesalahan dan melatih kekurangan kita sampai kita menjadi lumpuh dan tidak dapat bertindak. Sebaliknya, itu membantu kita bergerak dan menempatkan kegagalan di belakang kita dengan cara yang positif. Ini juga mengurangi kemungkinan bahwa kita akan membuat kesalahan yang sama lagi. Untuk memanfaatkan kegagalan kita dan belajar dari mereka, kita perlu mengatasi rasa takut akan kegagalan.

Takut gagal dapat menyebabkan kelumpuhan. Ini terutama terjadi jika kita telah mengalami kegagalan dan konsekuensi negatif sebelumnya. Maxwell mendeskripsikan *Fear Cycle*, di mana rasa takut gagal menyebabkan kelambanan, yang pada gilirannya menghasilkan kurangnya pengalaman dan kompetensi, yang semakin mendorong rasa takut akan kegagalan. Sementara Morrall dan Patterson membahas karya psikolog Martin Seligman tentang ketidakberdayaan yang dipelajari, di mana paparan negatif berulang terhadap kegagalan menyebabkan pesimisme. Biasanya orang merespons dengan menyerah, tidak dapat melihat apa pun ke depan, menolak opsi lain dan meyakini bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas apa yang terjadi.

Maxwell berpendapat bahwa "tidak masalah apa yang menghentikan Anda atau berapa lama Anda tidak aktif. Satu-satunya cara untuk memutus siklus adalah dengan menghadapi rasa takut dan mengambil tindakan, meskipun itu mungkin

tampak kecil atau tidak berarti". Mungkin saja, Anda mungkin memerlukan konseling dan dukungan eksternal untuk membantu memulai siklus positif, di mana kita menghadapi kegagalan dan menghadapinya secara konstruktif. Semua ini mengasumsikan bahwa perjuangan kita adalah menghadapi dan mengatasi kegagalan yang diakui.

Telah dihipotesiskan bahwa mereka yang memiliki keinginan kuat untuk sukses sebenarnya mungkin menderita karena takut gagal. Hipotesis ini membuat banyak pengertian logis, seperti mencapai kesuksesan adalah dengan definisi kebalikan dari kegagalan. Beberapa peneliti telah menguji hipotesis ini dengan hasil yang beragam. Penelitian ini tampaknya menunjukkan bahwa harapan untuk sukses dan takut gagal tidak selalu terkait. Bahkan, tampaknya banyak yang takut gagal tidak selalu berharap untuk sukses.

Sebagian orang tampaknya takut akan kesuksesan dan kegagalan secara bersamaan. Ini bisa menjadi situasi yang sangat sulit, karena setiap pilihan yang dibuat orang harus ditimbang terhadap ketakutan ini. Sangat mungkin bagi seseorang dalam situasi ini menjadi lumpuh karena ketidaktegasan, tidak dapat membuat pilihan sama sekali. Takut sukses juga tampaknya terkait dengan tingkat kontrol yang dirasakan penderita dalam hidupnya sendiri. Mereka yang merasa bahwa kekuatan eksternal memegang kendali cenderung berada pada risiko yang lebih tinggi karena takut akan sukses. Bisa jadi mereka tidak merasa bahwa keberhasilan mereka telah diperoleh, atau bisa jadi mereka takut kekuatan luar dapat mengambil kesuksesan mereka.

Saya telah memerhatikan bahwa banyak pemimpin, daripada mencoba untuk berhasil, mereka mencoba untuk tidak gagal. Hal itu membuat mereka tidak mencapai kesuksesan pribadi dan profesional yang mereka cari. Inilah mengapa Anda perlu mengambil risiko kegagalan agar berhasil. Jika Anda Tidak mengalami kegagalan, Anda tidak akan berhasil. Sukses dalam usaha apa pun yang Anda kerjakan, mengharuskan Anda untuk ikut serta. Jika tidak ada risiko gagal, Anda mungkin sangat membatasi taruhan Anda sehingga Anda tidak dapat benar-benar berhasil.

Untuk mengambil risiko kegagalan untuk berhasil berarti Anda harus:

1. BERKOMITMEN PADA DIRI SENDIRI SEPENUHNYA;

Saya melihat banyak orang yang berkecimpung. Orang-orang "mencoba" ini dan "bereksperimen" dengan melakukan inovasi, tetapi mereka tidak sepenuhnya berkomitmen untuk penyebab, strategi, atau jalur. Saya mengerti, itu menakutkan untuk dilakukan! Sepenuhnya berkomitmen berarti mengatakan "tidak" pada banyak ide lain.

Ini berarti belajar dan melakukan tugas yang tidak saya dapatkan dan tidak ingin melakukan seperti membangun organisasi, situs web, pembukuan, mengelola karyawan, pemasaran, menangani sejuta detail, dan lain-lain. Komitmen yang saya buat memberi saya kekuatan

untuk dorong melalui kesulitan dan tugas yang tidak menyenangkan.

2. MENGAMBIL RISIKO APA YANG ANDA MILIKI;

Risiko tidak berisiko sampai Anda kehilangan sesuatu. Kita ditantang untuk menghitung biaya risiko. Pada usia 20-an, melakukan sesuatu di luar kebiasaan seperti pindah ke Jepang atau berisiko seperti bekerja di negara dunia ketiga, tidak membutuhkan biaya banyak. Namun hal itu berbeda ketika Anda berusia di atas 30-an dan telah berkeluarga. Keputusan Anda akan jauh berisiko.

Tanggung jawab, reputasi, dan hasil memberi saya jeda ketika saya menghitung biaya. Sekali lagi, saya memikirkan kata-kata ini, *"Kecuali sebutir gandum jatuh ke tanah dan mati, itu tetap hanya benih tunggal. Tetapi jika mati, itu menghasilkan banyak benih."* Dalam 5 tahun terakhir saya mempertaruhkan segalanya, dua kali, dengan perubahan organisasi besar yang saya yakini diperlukan, tetapi mungkin tidak berhasil. Kita harus melepaskan sedikit keberhasilan yang kita miliki, kegagalan risiko, untuk melihat panen yang lebih besar. Apa yang Anda tidak mempertaruhkan bahwa Anda tahu Anda seharusnya?

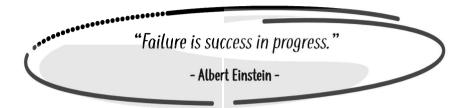
3. SEPENUHNYA MENERAPKAN;

Kita mulai bersemangat dengan semua kemungkinan. Kita mungkin merasa ide kita fantastis atau visioner. Kemudian, ide-ide kita menabrak realitas implementasi

yang jauh dari harapan kita. Lebih sulit dari yang kita bayangkan. Realitas tidak ingin melenturkan untuk menerima ide-ide kita. Kita harus memodifikasi ide-ide kita untuk menerapkannya dan itu bisa terasa seperti kita mengorbankan visi kita.

Sebagian orang tetap dalam kemurnian ide dan menghindari penerapan sepenuhnya. Lainnya, mulai menerapkan dan tersesat dalam detailnya. Mereka tidak berbakat dalam implementasi, apakah itu memobilisasi orang, menjual, memasarkan, membangun sistem dan situs web, dan lain-lain. Jadi mereka mengurangi implementasi mereka terhadap apa yang dapat mereka lakukan atau kelola atau merasa nyaman dengannya. Mereka puas dengan "cukup baik." Anda mungkin tidak dapat gagal dengan "cukup baik," tetapi Anda biasanya tidak dapat berhasil dengan itu.

Apa yang membuat banyak orang dari berkomitmen, mengambil risiko, dan menerapkannya adalah kurangnya kejelasan. Mereka tidak tahu apa yang sebenarnya mereka inginkan, jadi mereka tidak tahu jika apa yang mereka kerjakan akan membuat mereka tiba di sana. Jadi, mereka melompat dari ide untuk merencanakan dan kembali ke gagasan lagi. Atau memainkannya dengan aman untuk menyimpan apa yang sudah mereka miliki. Semua ini tidak membawa kejelasan yang lebih besar. Saya percaya bahwa melakukan, mempertaruhkan, dan menerapkan menghasilkan kejelasan. Fokus kita mungkin

bergeser, pada kenyataannya itu pasti akan bergeser, sebagai hasil dari tindakan kita. Ketika kita bergerak maju, hati terlibat, tangan dalam tindakan, kita menemukan kejelasan dan keyakinan yang lebih besar. Begitulah cara kita berhasil.

KESIMPULAN

Hidup yang terbaik adalah ketika kita berhasil dan hidup dianggap buruk ketika kita gagal. Bagaimana kita mendefinisikan kesuksesan dan kegagalan? Bagaimana kita bisa memiliki keterikatan yang kuat dengan kesuksesan dan keengganan yang mendalam untuk gagal? Bagaimana hubungan kita dengan kesuksesan dan kegagalan menentukan hubungan kita dengan kehidupan? Apa itu kegagalan?

Kita dapat dengan mudah memahami kegagalan sebagai kurang dari beberapa harapan yang diinginkan, sementara keberhasilan dapat dilihat sebagai mencapai harapan yang diinginkan. Sebagai anak-anak, kita dengan mudah mengetahui bahwa cinta orang tua kita, terjadi ketika kita memenuhi harapan mereka. Memenuhi persyaratan mereka menjadi pemahaman awal kita tentang kesuksesan, dan berhasil berarti dicintai secara kondisional.

Kondisi seperti itu berkisar dari memberi makan hewan peliharaan, berprestasi akademik, membersihkan kamar kita atau beberapa bentuk pencapaian keterampilan yang didasarkan oleh bakat kita. Dengan demikian, keinginan kita untuk dicintai menjadi terdorong untuk berhasil mendapatkan persetujuan orang tua. Kita dapat mengatakan bahwa kesuksesan semacam itu menyebabkan setidaknya beberapa keyakinan sementara bahwa kita dicintai. Sementara kegagalan dianggap menunjukkan hilangnya cinta, awalnya hilangnya cinta orangtua dan secara bertahap kehilangan cinta untuk diri kita sendiri.

Kita tidak pernah mengenal hadiah kegagalan, karena paradigma "kegagalan bukan pilihan" memungkinan kita tidak akan mampu memahami potensi kegagalan. Namun, di dalam hidup, *"perfeksionisme bukanlah suatu pilihan"* dapat membuka kita pada pandangan kegagalan yang lebih besar, suatu perspektif yang mampu merangkul potensi hadiah kegagalan. Beberapa manfaat tersebut mungkin terlihat seperti berikut:

» Mengalami kegagalan memiliki potensi mengurangi arogansi.
» Tingkat kerendahan hati yang baru dapat digali, karena kegagalan membawa kita lebih dekat ke batas otentik kita.
» Ada kemungkinan empati dan penerimaan yang lebih besar sebagai tanggapan atas kegagalan orang lain.
» Kegagalan, lebih dari kesuksesan, biasanya memiliki kekuatan membuat kita berhenti sejenak, ingin tahu tentang bagaimana kegagalan terjadi dan apa yang bisa dipelajari.

- » Berdamai dengan kegagalan dapat menempatkan kita pada kondisi baik dengan mengambil risiko, yang dapat memperluas pengalaman hidup kita.
- » Membawa kegagalan kita dengan ringan dapat mengurangi ketakutan kita akan kehidupan, membuka kita pada pengalaman emosional yang lebih kaya karena kita membiarkan diri kita disentuh dan dipindahkan.
- » Kita dapat hidup lebih mudah dengan istilah-istilah kehidupan saat kegagalan kita memberi tahu kita tentang apa yang ada di dalam dan di luar kendali kita, dan lebih banyak menerima yang kemudian.
- » Ketika kita berdamai dengan kegagalan, ada lebih banyak kesempatan untuk menurunkan perfeksionisme dan mendapatkan lebih banyak rasa nyaman dengan kemanusiaan kita.
- » Tidak mencapai harapan yang diinginkan menjadi lebih dari tindakan yang dapat dimaafkan.
- » Semakin banyak kedamaian yang kita buat dengan kegagalan, semakin sukses kehilangan kekuatannya untuk memberikan cinta bersyarat kepada kita. Kita dapat mulai membangunkan cinta diri tanpa pamrih.
- » Memperdalam penerimaan kegagalan memiliki potensi memperkuat kapasitas untuk mengenali kapan kita membutuhkan bantuan dan kemampuan untuk memintanya.
- » Kita dapat menyampaikan kepada anak-anak kita kekuatan berdamai dengan kegagalan.

Ketika kegagalan dianggap tidak menguntungkan, kegagalan kita biasanya dipenuhi rasa malu, bersalah dan perasaan tidak mampu yang mendalam. Kita terjebak dalam energi yang sangat negatif. Tanggapan hukuman ini untuk gagal sering merupakan upaya yang gagal dalam mengamankan kesuksesan masa depan. Berdamai dengan kegagalan dapat melunakkan dan mungkin menghilangkan pukulan dari serangan yang meredup sendiri ini. Ketika kita berdamai dengan kegagalan, yaitu menerima ketidakterelakkannya dan kita berdamai dengan hidup dan dengan diri kita sendiri.

Saya telah ditanya mengapa saya selalu melihat gelas itu setengah kosong. Selama bertahun-tahun, kerabat dan teman-teman bertanya-tanya mengapa saya begitu siap menerima malapetaka dan kesuraman dalam upaya untuk memahami kecenderungan pesimis yang gigih dalam hidup saya. Mereka khawatir bahwa saya akan menjaga awan hitam di atas kepala saya selamanya dengan nyaman dan menderita dalam cahaya yang suram itu. Tetapi proses transformasi merangkul positivitas bisa menjadi sangat lambat dengan perubahan bertahap yang nyaris tak terlihat, terutama jika kekalahan hidup terus bertambah.

Saya telah tergelincir di berbagai posisi, gagal di beberapa tempat beberapa kali, tidak dapat menaiki tangga finansial atau sosial. Saya bisa naik beberapa anak tangga, hanya untuk kehilangan pijakan dan mulai dari awal lagi. Seiring berjalannya waktu, kekecewaan, penolakan, dan kegagalan yang terus-menerus telah meningkat sedemikian rupa, sehingga tangga tampaknya dibuat untuk lebih licin. Tetapi bagi saya ini bukan pesta mengasihani diri sendiri. Akhirnya, saya memutuskan

untuk melihat gambaran besar dengan lensa yang berbeda, dan tujuan saya dalam menulis buku ini adalah untuk membantu Anda untuk melihat kehidupan Anda lebih jelas. Saya membuat mawar berwarna - hanya yang akan memperluas dan meningkatkan visi Anda, membantu Anda untuk melihat diri Anda dan hidup Anda lebih realistis dan lebih berbelas kasih.

Apa yang saya alami untuk menundukkan tantangan kehidupan pribadi dan mengalahkan kegagalan membutuhkan ketahanan, ketekunan, tekad, dan sikap yang bisa dilakukan. Saya telah membaca cukup banyak buku-buku *self-help* dan saya telah melihat bahwa itu bukan kegagalan yang menentukan kita, tetapi reaksi kita terhadap kegagalan tersebut. Apakah kita menyerah dan tetap di atas kanvas, atau apakah kita mencoba untuk bangkit kembali dan bertempur di lain hari?

Sangat mudah untuk memiliki pegas dalam langkah Anda ketika Anda hanya menerima KO sesekali. Tetapi menjadi jauh lebih sulit ketika Anda merasa seolah-olah Anda dipalu setiap hari. Kepada semua rekan saya yang mengalami kegagalan, inilah 7 cara melalui berdamai dengan kegagalan:

1. TANYAKAN KEPADA DIRI ANDA, "APAKAH INI BENAR-BENAR GAGAL?"

Kita cenderung sangat kritis terhadap diri sendiri saat mengevaluasi diri, menentukan apakah kita telah mencapai tujuan kita. Kita mungkin mencapai satu tonggak sejarah,

tetapi jika ada tujuan yang longgar dan tugas-tugas lain yang belum terpenuhi, kita menganggap upaya kita sebagai tidak berguna dan tidak berarti. Kita mengabaikan keberhasilan, terutama yang dianggap sebagai kesuksesan kecil, percaya bahwa kita belum menggores permukaan semua yang perlu dilakukan.

Akibatnya, dialog internal kita menjadi sangat miring, ketika kita membombardir diri dengan pikiran-pikiran yang tidak memadai, menekankan bahwa kita tidak cukup baik. Saya telah melakukan ini hanya tentang seluruh hidup saya, menyoroti kegagalan dalam pikiran saya sendiri seperti rekaman pemogokan. Saya jarang berpikir tentang kebaikan yang telah muncul dan saya pasti tidak menikmati kesuksesan apa pun, setidaknya tidak untuk waktu yang lama.

Contoh kasus kawan saya memiliki seorang anak yang mengalami autis dan ia diberi tahu bahwa anaknya mungkin tidak akan pernah berbicara atau menyelesaikan tugas apa pun secara mandiri. Tetapi melalui kerja keras, komitmen, dan dedikasi yang luar biasa, anaknya telah berkembang melampaui parameter-parameter yang membatasi yang ditetapkan oleh beberapa dokter. Mungkin, Anda juga, tidak melihat peristiwa tertentu dengan jelas, mendefinisikannya dengan cara negatif, dan mungkin mengabaikan hal-hal positif.

Kita harus berpikir seperti Thomas Edison, yang melakukan lebih dari 1.000 upaya sebelum ia menemukan bola lampu yang lebih tahan lama. Dia tidak pernah

menganggap upaya sebelumnya sebagai kegagalan, karena dia belajar apa yang tidak boleh dilakukan, dan memperoleh manfaat dari pengalaman masa lalunya.

2. ABAIKAN PERKATAAN ORANG LAIN;

Abaikan apa yang dipikirkan atau dikatakan orang lain tentang kegagalan Anda. Menjadi musuh bagi diri sendiri sudahlah cukup sulit, jangan pernah menambahkan apa yang dikatakan orang lain tentang kegagalan Anda sebagai referensi. Bisa jadi apa yang mereka katakan bukanlah kritik yang baik atau untuk membangun Anda, namun justru menghancurkan mental Anda menghadapi kegagalan. Alih-alih Anda ingin bangkit dari kegagalan, yang Anda terima justru kritik yang menghantam Anda di kepala.

Kita harus menerima kenyataan bahwa orang suka gosip. Beberapa orang senang menunjukkan kegagalan orang lain jika hanya untuk meningkatkan persepsi mereka tentang diri mereka sendiri, meskipun itu tidak pernah berhasil. Tetapi kita tidak dapat menginternalisasi pandangan kritis orang lain terhadap kita. Kita juga harus berhenti mengasumsikan bahwa orang-orang yang mengenal kita bahkan memiliki pandangan seperti itu. Ini dapat melumpuhkan di mana kita menyerah dan mulai membuat keputusan yang kontraproduktif. Bahkan orang-orang terkasih yang berniat baik dapat berbagi saran karena mereka merasa Anda tersesat. Mendengar perspektif yang berbeda dapat membantu tetapi pada akhirnya Anda harus membuat pilihan Anda sendiri.

Anda memiliki kebijaksanaan batin dan intuisi yang dapat Anda manfaatkan. Anda tidak boleh mendefinisikan diri sendiri dan mengarahkan tindakan Anda berdasarkan pada umpan balik (selamat datang dan tidak diterima) yang Anda terima. Saya memiliki tetangga yang lebih tua dan enggan yang melihat bahwa saya bekerja dari rumah beberapa hari dalam seminggu. Saya pernah mendengar dia memanggil saya pengangguran, karena dia percaya bahwa saya tidak punya pekerjaan. Itu sangat menyakiti saya dan membuat saya mempertanyakan pilihan karier saya saat ini. Meskipun Anda mungkin tidak dibebani oleh jenis kepekaan ini, mungkin Anda memberi kuasa kepada seseorang, karena kegagalan kronis yang Anda rasakan. Jangan lakukan ini!

3. UCAPKAN TERIMA KASIH YANG TULUS;

Mengapa Anda bersyukur atas kegagalan yang terus-menerus? Tampaknya lebih tepat bagi Anda untuk mengutuknya dan merasa seolah Anda menjalani kehidupan "terkutuk". Tetapi pikirkan tentang prospek bahwa Anda bahkan dapat mewujudkan impian Anda. Meskipun tampaknya Anda sedang dalam perjalanan tanpa harapan untuk mencapai mimpi-mimpi ini, setidaknya Anda memiliki kekuatan dan hak istimewa untuk mewujudkan keinginan Anda. Ada orang di dunia yang tidak dapat membuat pilihan sendiri dan tidak memiliki opsi yang sama.

Dan bahkan jika Anda merasa opsi Anda terbatas, Anda mungkin masih bisa bekerja di sekitar mereka. Mungkin

butuh waktu lebih lama untuk mencapai tujuan Anda, mungkin seumur hidup, tetapi ada pelajaran yang bisa dipelajari sepanjang perjalanan dan itu adalah lapisan perak dalam dan dari dirinya sendiri. Satu-satunya kegagalan adalah kegagalan untuk mengabaikan keindahan di sekitar Anda, matahari bersinar di wajah Anda, dan berkat-berkat dalam hidup Anda. Menolak untuk membiarkan kegagalan mengaburkan kesenangan hidup dan bakat luar biasa Anda dan nilai intrinsik Anda.

4. TINGKATKAN KEGAGALAN ANDA;

Kenali perubahan hidup dan terima bahwa perubahan akan selalu muncul ke permukaan. Anda mungkin merasa bahwa pendulum kehidupan akan selalu tetap di 'tidak menguntungkan', tetapi memahami bahwa bandul akan mengayunkan lengkungan penuhnya dan suatu hari menuju ke arah yang lebih positif. Anda dapat membantu memindahkan pendulum bersama dengan menciptakan pikiran positif dan optimis. Anda bahkan dapat mengerahkan lebih banyak kekuatan pada pendulum itu dengan terus mengambil tindakan.

Idenya adalah untuk terus bergerak maju dan tidak terjebak dalam kegagalan. Seperti Edison, ia belajar dari seribu satu kegagalan dan pada akhirnya meraih impiannya. Edison dikenal sebagai pembelajar yang baik. Kegagalan tidak selalu menghasilkan lebih banyak kegagalan. Kenyataannya, semakin banyak kegagalan yang Anda alami, semakin besar kemungkinan keberhasilan terwujud.

5. ANDA BUKAN SATU-SATUNYA YANG MELEWATINYA;

Begitu banyak dari kita merasa bahwa hidup memiliki dendam pribadi terhadap kita. Kita mungkin percaya bahwa kita dikucilkan, selalu di tengah badai. Kita mungkin juga berpikir bahwa orang lain itu mudah atau setidaknya lebih mudah dari kita. Kita harus memahami bahwa pencobaan dan kesengsaraan akan kita hadapi. Tidak mungkin untuk tetap hidup tanpa masalah, karena mereka adalah bagian dari pengalaman manusia. Dan semua orang menghadapi kegagalan, terutama ketika sedang menuju tujuan.

Jika Anda mengambil setiap kegagalan secara pribadi sebagai bukti bahwa alam semesta berkonspirasi melawan Anda, Anda menciptakan ramalan negatif yang memuaskan diri. Kekecewaan tambahan jauh lebih mungkin untuk menjadi yang terdepan karena ini adalah harapan Anda. Memang, Anda mewujudkan jenis peristiwa negatif yang sama yang Anda fokuskan, dan tidak ingin terjadi. Lebih mudah untuk mengatasi kegagalan ketika Anda menyadari sifatnya yang universal, dan tidak hanya mengarahkan Anda. Seperti ungkapan yang usang, "Satu-satunya orang yang tidak gagal adalah mereka yang tidak mencoba."

6. BERDAMAI DENGAN KEGAGALAN;

Saya telah menunjukkan perlunya untuk terus maju, apa pun yang terjadi. Tetapi ketika Anda bertahan dalam badai, lindungi diri Anda dengan pikiran ini: ***"Sukses***

bukanlah segalanya, akhir segalanya." Mungkin Anda merasa harus menjadi yang teratas, tetapi ingatkan diri Anda bahwa itu akan baik-baik saja jika Anda tidak menang. Anda masih bisa menjadi orang yang bahagia dan disesuaikan dengan baik bahkan di tengah-tengah kegagalan yang berulang.

Cobalah teknik psikologis *reframing* positif untuk melihat atribut kegagalan yang berharga. Misalnya, Anda dapat mempelajari metode mana yang tidak efektif dan mendapatkan petunjuk untuk strategi yang lebih baik. Selain itu, kegagalan dapat membantu dirinya sendiri untuk membantu Anda menciptakan sasaran yang lebih realistis, jika berlaku. Selain melihat sisi positif dari hasil yang tidak diinginkan dan tahu itu bukan masalah hidup dan mati, Anda dapat berdamai dengan kegagalan dengan terlebih dahulu berdamai dengan diri sendiri. Ini dimulai dengan mencintai diri sendiri tanpa syarat.

7. BERSIKAP BAIK KEPADA DIRI SENDIRI;

Nenek saya selalu berbagi ekspresi cinta ini dengan saya, ***"Bersikap baik kepada diri sendiri."*** Anda juga harus menuruti nasihat nenek saya. Kegagalan kronis secara alami dan tak terhindarkan dapat menyebabkan keausan pada jiwa. Penyesalan, kekecewaan, dan frustrasi dapat dengan mudah memengaruhi kesehatan fisik juga. Jadi, untuk lebih baik menghadapi kehancuran hidup, lakukan sesuatu setiap hari yang mengangkat Anda.

Tentu saja, preferensi individu bervariasi. Tentukan cara terbaik untuk menyembuhkan diri sendiri. Anda dapat memutuskan untuk pergi ke pantai yang indah, melihat film lucu, atau menghabiskan waktu berkualitas bersama teman-teman. Ini tidak berarti menyarankan Anda melarikan diri dari masalah. Anda hanya mengambil jeda untuk *reenergize* dan memulihkan diri dari spiral ke bawah. Bersikap baik kepada diri sendiri juga memerlukan menonton dialog internal Anda, mengganti pembicaraan-diri negatif dengan pesan yang lebih welas asih dan penuh kasih. Anda tidak dapat membiarkan kegagalan memengaruhi kualitas hidup Anda. Dalam analisis terakhir, Anda dapat memiliki kehidupan yang gemilang dan menyenangkan bahkan jika kegagalan terus muncul. Kegagalan tidak harus mengarah pada kegagalan untuk berkembang.

Saya telah mencantumkan beberapa mekanisme penanggulangan untuk menangani kegagalan yang terus-menerus, dan cara untuk memikirkan kembali pengalaman negatif apa pun. Rasa ingin tahu, keteguhan, ketekunan, dan cinta-diri adalah sifat-sifat mengagumkan yang dapat dikembangkan seiring waktu. Untuk sementara, hentikan pemberian label pada diri Anda sendiri, percaya bahwa Anda telah mengecewakan diri sendiri dan orang lain. Berhenti mengevaluasi diri Anda berdasarkan penilaian masyarakat tentang apa yang Anda atau seseorang dari usia dan pengalaman Anda harus capai.

KUTIPAN

Ini adalah tema umum dalam kutipan keberhasilan dan pengembangan pribadi secara umum, bahwa batu loncatan menuju kesuksesan adalah kegagalan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kebanyakan orang yang berhasil pada tingkat masif adalah orang-orang yang mencoba semuanya dan sebagai hasilnya, mungkin sering gagal.

Mereka keluar dan mengambil risiko. Terkadang mereka berhasil dan terkadang mereka gagal. Tetapi karena kutipan tentang kegagalan dan kesuksesan ini jelas menunjukkan kepada kita, bahkan kegagalan kita adalah momen yang bisa diajar di mana kita kadang-kadang bisa mendapatkan alat yang kita butuhkan untuk mencapai kesuksesan di kemudian hari. Tanyakan saja tentang wirausahawan yang sukses dan mereka akan dengan senang hati memberi tahu Anda tentang kesalahan besar, salah langkah, dan kegagalan mereka. Mereka terjadi pada kita semua. Kunci mereka adalah tidak membiarkan mereka mengecewakan Anda, tetapi untuk belajar dan tumbuh dari mereka. Jangan mengulang kesalahan yang sama.

Lakukan yang terbaik yang Anda bisa dan sadari bahwa *"Kita tidaklah sempurna."* Kita di sini untuk waktu yang sangat singkat sehingga kita harus benar-benar terlibat dalam proses kehidupan, bukan pada hasil yang diberikan.

Pembicara motivasi dan penulis terlaris, Denis Waitley, memberikan beberapa pemikiran yang memberdayakan masalah ini,

"Kegagalan harus menjadi guru kita, bukan pengurus kita. Kegagalan adalah keterlambatan, bukan kekalahan. Ini adalah jalan memutar sementara, bukan jalan buntu. Kegagalan adalah sesuatu yang dapat kita hindari hanya dengan tidak mengatakan apa-apa, tidak melakukan apa-apa, dan menjadi tidak berarti."

Ini untuk melakukan sesuatu dan menjadi seseorang yang spesial! Ingat, jalan menuju kebesaran dipenuhi dengan banyak kegagalan.

“Fear is the abyss between failure and success.”

- Alexander Zalan -

“Failures are finger posts on the road to achievement.”

- C.S. Lewis -

“Don’t fear failure. Not failure, but low aim, is the crime. In great attempts it is glorious even to fail.”

- Bruce Lee -

“The only real failure in life is not to be true to what one knows best.”

- Buddha -

“No human ever became interesting by not failing. The more you fail and recover and improve, the better you are as a person. Ever meet someone who’s always had everything work out for them with zero struggle? They usually have the depth of a puddle or they don’t exist.”

- Chris Hardwick -

“Success is most often achieved by those who don’t know that failure is inevitable.”

- Coco Chanel -

"Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall."

- Confucius -

"Our greatest fear should not be of failure, but of succeeding at something that doesn't really matter."

- D.L. Moody -

"Act as if it were impossible to fail."

- Dorotheaz Brande -

"What is failure to a person who is not afraid to learn from it and try again?"

- Edmond Mbiaka -

"There is no failure except in no longer trying."

- Elbert Hubbard -

"When you take risks you learn that there will be times when you succeed and there will be times when you fail, and both are equally important."

- Ellen DeGeneres -

"When we give ourselves permission to fail, at the same time, we give ourselves permission to excel."

- Eloise Ristad -

"Fear of failure is a ticket to mediocrity. If you're not failing from time to time, you're not pushing yourself. And if you're not pushing yourself, you're coasting."

- Eric Zorn -

"We shouldn't be fearful of failure because t is not a monster as we think it is. It's just a training ground for those who are really striving for excellence in life."

- Euginia Herlihy -

"When I was young, I observed that nine out of ten things I did were failures. So I did ten times more work."

- George Bernard Shaw -

"Defeat is not the worst of failures. Not to have tried is the true failure."

- George Edward Woodberry -

"There is a time to take counsel of your fears and there is a time to never listen to any fear."

- George S. Pat -

"A man's life is interesting primarily when he has failed. I well know for it is a sign that he tried to surpass himself."

- Georges Clemenceau -

"I arise to face my failures every morning, but I never fail to face them."

- Gino Norris -

"Don't face the fear, and you'll be its slave. Face the fear, and now you are its master. The death of fear is then certain."

- Giovanni Dienstmann -

"Let the fear of failure be the background noise of your success."

- Giovanni Dienstmann -

"There is no disgrace in honest failure. There is disgrace in fearing to fail."

- Henry Ford -

"Failure is simply the opportunity to begin again, this time more intelligently."

- Henry Ford -

"One who fears failure limits his activities."

- Henry Ford -

"The only real mistake is the one from which we learn nothing."

- Henry Ford -

"Kill the fears before they endorse your failures."

- Israelmore Ayivor -

"Everything you want is on the other side of fear."

- Jack Canfield -

"Failure seldom stops you. What stops you is the fear of failure."

- Jack Lemmon -

"To live a creative life we must first lose the fear of being wrong."

- Joseph Chilton Pearce -

"Pain is temporary. Quitting lasts forever."

- Lance Armstrong -

"Failure is the foundation of success, and the means by which it is achieved."

- Lao Tzu -

"The men who try to do something and fail are infinitely better than those who try to do nothing and succeed."

- Lloyd Jones -

"If you are afraid to fail, your successes will be few, common, and unmemorable."

- Lorii Myers -

"Don't fear failure so much that you refuse to try new things. The saddest summary of a life contains three descriptions: could have, might have, and should have."

- Louis E. Boone -

"Failure is success if we learn from it."

- Malcolm S. Forbes -

“The impediment to action advances action. What stands in the way becomes the way.”

- Marcus Aurelius -

“I’ve missed more than 9000 shots in my career. I’ve lost almost 300 games. 26 times, I’ve been trusted to take the game winning shot and missed. I’ve failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.”

- Michael Jordan -

“Be consciously at peace with your efforts, no matter if they end in success or not. Being at peace with your failures, this the stepping stone to eventual success.”

- Michael Sage -

“You always pass failure on your way to success.”

- Mickey Rooney -

“To take risk and fail is not a failure. Real failure is to fear taking any risk.”

- Mohammed bin Rashid Al Maktoum -

"Every adversity, every failure, every heartache carries with it the seed of an equal or greater benefit."

- Napoleon Hill -

"Failure is nature's plan to prepare you for great responsibilities."

- Napoleon Hill -

"Most great people have attained their greatest success just one step beyond their greatest failure."

- Napoleon Hill -

"Failure will never overtake me if my determination to succeed is strong enough."

- Og Mandino -

"Either you have dreams big enough to overcome your fears or you have fears big enough to overcome your dreams."

- Orrin Woodward -

"Remember your dreams and fight for them. You must know what you want from life. There is just one thing that makes your dream become impossible: the fear of failure."

- Paulo Coelho -

"It is foolish to fear what you cannot avoid."

- Publius Syrus -

"The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall."

- Ralph Waldo Emerson -

"The brave man is not the one without fear but the one who does what he must despite being afraid. To succeed, you must be willing to risk total failure."

- Raymond E. Feist -

"Only those who dare to fail greatly can ever achieve greatly."

- Robert F. Kennedy -

"Failure doesn't mean you are a failure; it just means you haven't succeeded yet."

- Robert H. Schuller -

"Fear kills more dreams than failure ever will."

- Suzy Kassem -

"Far better is it to dare mighty things, to win glorious triumphs, even though checkered by failure, than to rank with those poor spirits who neither enjoy nor suffer much, because they live in a gray twilight that knows not victory nor defeat."

- Theodore Roosevelt -

"Half of the failures in life come from pulling one's horse when he is leaping."

- Thomas Hood -

"Confidence is what we get when we take fear, face it and replace it."

- Tim Fargo -

"Take risks: if you win, you will be happy; if you lose, you will be wise."

- Unknown -

"You cannot swim for new horizons until you have courage to lose sight of the shore."

- William Faulkner -

"Success is not final, failure is not fatal. It is the courage to continue that counts."

- Winston Churchill -

"Fear leads to anger. Anger leads to hate. Hate leads to suffering."

- Yoda -

"Success is stumbling from failure to failure with no loss of enthusiasm."

- Winston Churchill -

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Branden, Nathaniel. 1973. *The Disowned Self.* New York: Bantam Books.

Branden, Nathaniel. 1985. *Honoring the Self: The Psychology of Confidence and Respect.* New York: Bantam Books.

Conley, D. T. 2010. *Redefining college readiness*. Eugene, OR: Education Policy Improvement Center.

Costa, A. L., & Kallick, B. (Eds.). 2000. *Discovering and exploring habits of mind. Alexandria*. VA: ASCD.

Costa, A. L., & Kallick, B. (Eds.). 2008. *Learning and leading with habits of mind: 16 essential characteristics for success. Alexandria*. VA: ASCD.

Dias-Ferreira E, Sousa JC, Melo I, Morgado P, Cerqueira JJ. 2009*. Chronic Stress Causes Frontostriatal Reorganization and Affects Decision-Making*. Science 325:621–25.

Drexler Eric. 1986. *Engines of Creation*. Anchor Tekan/Doubleday

Korzybski Alfred. 1933. *Sains dan Sanity*. International Non-Aristotelian Library.

Kosko Bart, *Fuzzy Logic dan Neural Networks* ... (atau buku populer yang akan datang).

Kahneman Daniel, Paul Slovic, dan Amos Tversky. 1982. *Kiamat dalam Ketidakpastian: Heuristic dan Bias* . London: Cambridge University Press.

Karel Lambert & Gordon G. Brittan, Jr., 1979. *An Introduction to the Philosophy of Science*. California: Ridgeview Publishing Company, 2nd edition.

Tiger, L. 1979. *Optimism: The Biology of Hope*. New York: Simon & Schuster, Inc.

Lain-lain

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology. October 2010. 40(6), 998–1009. doi:10.1002/ejsp.674.

Schwabe L, Tegenthoff M, Hoffken O, Wolf OT. 2012. Simultaneous glucocorticoid and noradrenergic ¨ activity disrupts the neural basis of goal-directed action in the human brain. J. Neurosci. 32:10146–55.

Schwabe L, Wolf OT. 2010. Socially evaluated cold pressor stress after instrumental learning favors habits over goal-directed action. Psychoneuroendocrinology 35:977–86 Schwabe L, Wolf OT. 2012. Stress modulates the engagement of multiple memory systems in classification learning. J. Neurosci. 32:11042–49.

Schwabe L, Wolf OT. 2013. Stress and multiple memory systems: from "thinking" to "doing." Trends Cogn. Sci. 17:60–68.

Stawarz K, Cox AL, Blandford A. 2015. Beyond self-tracking and reminders: designing smartphone apps that support habit formation. In Proc. 33rd annu. ACM Conf. Hum. Factors Comput., pp. 2653–62. New York: ACM

http://www.anggaindriya.net/2013/12/dahsyatnya-kebiasaan-yang-diulang.html. Diakses pada 3 Mei 2018.

https://thetaoofwealth.wordpress.com/2013/02/14/the-habit-loop-how-habits-work/. Diakses pada 5 Mei 2018.

https://risnanoviadara.wordpress.com/2011/12/27/kisah-nyata-orang-miskin-yang-menjadi-orang-kaya/, Diakses pada 10 Juni 2018.

https://smallbiztrends.com/2012/06/6-signs-its-time-to-change-habits.html. Diakses pada 15 Juni 2018.

http://moneyboss.com/author/jdroth/. Diakses pada tanggal 18 Juni 2018.

https://motivationgrid.com/differences-between-the-rich-and-the-poor/. Diakses pada tanggal 19 Juni 2018.

https://www.brainpickings.org/2015/03/23/better-than-before-gretchen-rubin/. Diakses pada tanggal 23 Juni 2018.

PROFIL PENULIS

Dewi Indra Puspitasari, mantan wartawan kelahiran Surabaya, 24 Desember ini juga merupakan lulusan jurusan Sosiologi, Universitas Airlangga Surabaya. Dirinya pernah bekerja sebagai wartawan di kota-kota besar di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, dia sibuk menulis lepas sebagai pekerjaan utamanya. Mottonya adalah untuk menjaga otaknya tetap subversif. Dua tahun ini dia sibuk menulis psikologi dan dia ingin terus berkontribusi di dunia psikologi popular dan motivasi.

Karyanya yang fenomenal di antaranya adalah: *The Art of Life* (2017), *Infinite Power* (2017), *Diamond Thinker* (2017), *The Amazing Habits* (2017) dan *Super Leader from Earth* (2016).